

**VISOKA TEHNIČKA ŠKOLA U BJELOVARU**  
**STRUČNI STUDIJ SESTRINSTVA**

ZAVRŠNI RAD br: 56/SES/2015.

**Studiranje kao izvor stresa u životu redovnih i  
izvanrednih studenata  
Stručnog studija sestrinstva**

Karlo Petek

Bjelovar, travanj 2016.



**VISOKA TEHNIČKA ŠKOLA U BJELOVARU**  
**STRUČNI STUDIJ SESTRINSTVA**

ZAVRŠNI RAD br: 56/SES/2015.

**Studiranje kao izvor stresa u životu redovnih i  
izvanrednih studenata  
Stručnog studija sestrinstva**

Karlo Petek

Bjelovar, travanj 2016.



## Visoka tehnička škola u Bjelovaru

Trg E. Kvaternika 4, Bjelovar

### 1. DEFINIRANJE TEME ZAVRŠNOG RADA I POVJERENSTVA

Kandidat: **Petek Karlo**

Datum: 12.06.2015.

Matični broj: 000665

JMBAG: 0314006548

Kolegij: **ZDRAVSTVENA NJEGA PSIHIJATRIJSKIH BOLESNIKA 1**

Naslov rada (tema): **Studiranje kao izvor stresa redovnih i izvanrednih studenata Stručnog studija sestrinstva**

Mentor: **Tamara Salaj, dipl.med.techn.**

zvanje: **predavač**

Članovi Povjerenstva za završni rad:

1. Dr.sc. Marija Kudumija Slijepčević, predsjednik
2. Tamara Salaj, dipl.med.techn., mentor
3. Ksenija Eljuga, dipl.med.techn., član

### 2. ZADATAK ZAVRŠNOG RADA BROJ: 56/SES/2015

Student će u radu istražiti koliko studiranje kao izvor stresa utječe na život redovnih i izvanrednih studenata Stručnog studija sestrinstva VTŠBJ, koristeći upitnik o stresu sastavljen isključivo za potrebe ovog istraživanja. Uspoređivat će se dobiveni podaci između dvije skupine ispitanika: redovnih i izvanrednih studenata. Dobiveni rezultati opisat će se uobičajenim metodama deskriptivne statistike. Student će u uvodnom dijelu diplomskog rada objasniti izvore stresa i načine suočavanja sa stresom.

Zadatak uručen: 12.06.2015.

Mentor: **Tamara Salaj, dipl.med.techn.**



## **Zahvala**

Zahvaljujem svim profesorima i predavačima Stručnog studija sestrinstva na prenesenom znanju, posebno svojoj mentorici Tamari Salaj, dipl.med.techn na stručnoj pomoći tijekom izrade ovog rada kao i na izrazitoj motivaciji.

Iskreno zahvaljujem svim studentima na otvorenosti i susretljivosti koji su odvojili svoje vrijeme kako bi ispunili upitnik i time doprinjeli novim spoznajama o studiranju kao izvoru stresa.

I na kraju, zahvaljujem svojoj obitelji i zaručnici na pruženoj podršci tijekom studiranja.



# Sadržaj

1. Uvod .....	1
1.1. Stres .....	2
1.2. Izvori stresa.....	3
1.3. Izvori stresa i zdravstveno ponašanje u akademskom okruženju.....	4
1.3.1. <i>Fizička aktivnost</i> .....	5
1.3.2. <i>Prehrana</i> .....	5
1.3.3. <i>Spavanje</i> .....	6
1.3.4. <i>Javni nastupi</i> .....	6
2. Cilj istraživanja.....	7
3. Ispitanici i metode .....	8
3.1. Statističke metode .....	8
3.1.1. T- test.....	8
3.1.2. Kruskal Wallis i Mann-Whitney U test .....	9
3.1.3. Hi kvadrat test.....	9
4. Rezultati istraživanja .....	10
5. Rasprava .....	33
6. Zaključak .....	38
7. Literatura .....	40
8. Sažetak .....	42
9. Summary.....	43
10. Prilozi.....	44





## 1. Uvod

Stres je pojam koji označava stanje organizma u kojem doživljavamo prijetnju vlastitom postojanju. Posljednjih godina sve više raste svijest o postojanju stresa kako u poslovnom tako i u privatnom životu. Izvori stresa nalaze se svuda oko nas i neizbježni su, ali način na koji će stres utjecati na naš život ovisi isključivo o osobi koja ga doživljava. Da bi se uspješno nosili sa stresom i njegovim posljedicama ključno je prepoznati rizične čimbenike za svaku osobu ponaosob. Napredak tehnologije i samog čovječanstva doveo je do toga da izvore stresa pronalazimo svuda oko nas. Ljudi žive ubrzanom načinom života, jedu „brzu hranu“, malo spavaju, premalo ili uopće ne vježbaju i ne uživaju u rekreativnim aktivnostima i zbog toga su postali savršena meta „tihog ubojice“ zvanog stres. U suvremenom svijetu stres je prepoznat kao važan čimbenik koji utječe na zdravlje, međutim suočavanje sa stresom predstavlja veći problem nego što možemo zamisliti (1).

Kao što čovjek ima potrebu za disanjem, za hranom i za vodom tako ima potrebu i za egzistencijom, za napredovanjem, za stvaranjem. Upravo te potrebe dovode do izvora stresa i povećanjem izloženosti stresu. Što više težimo za uspjehom veće su šanse da će se stresori priljepiti za nas poput čička, a gdje ima jednog ima ih i više.

Biti student zvuči pohvalno i lijepo, budi osjećaj važnosti i divljenja osobi koja želi svoj život dovesti na jednu novu razinu, međutim biti student iz perspektive studenta zvuči teško, zahtjevno, ponekad zastrašujuće, gotovo uvijek tempirano i umarajuće. Što se dogodi organizmu kada studiranju dodamo još i posao, obitelj, troškove, pa godine, nepravilnu ishranu, nespavanje? Kako organizam odgovara na stresore koje osim studiranja nosi sa sobom jedan student koji uz studiranje i studentske obaveze mora ići na posao i uzdržavati obitelj, a pritom biti zdrav? Sve su to pitanja čiji odgovor možemo naći promatrajući i ispitujući živote onih koji to prolaze. Najbolji način da ispitamo živote samih studenata i onih koji uz studij rade je da se ispituju stavovi njih samih, te se uz pomoć rezultata uvide koje su mogućnosti dovođenja stresa na minimalnu dozu opasnu po zdravlje.

## 1.1. Stres

Suvremeni način života prepun je napetosti s kojima se svakodnevno susrećemo. Ubrzani tempo života, međuljudski odnosi, borba za moć, društveni status, dugotrajno obrazovanje, kontinuirani su izvori stresa.

Sam naziv **stress** (eng. riječ - napor, nevolja, patnja, muka ili tuga) je suvremeni pojam koji označava stanje organizma u kojem doživljava prijetnju vlastitom integritetu. Korišten je kao pojam već u 14. stoljeću u značenju patnje, muke, neprilike, tegobe, nesreće ili tuge (1). U znanstvenu upotrebu prvi put ulazi u kontekstu fizikalnih znanosti u 17. stoljeću, dok se u 19. stoljeću na njega nailazi i u medicini, gdje se o stresu raspravlja kao o uzroku bolesti (2). U najširem smislu stres je tjelesna i psihološka reakcija na vanjske i unutarnje stresore. Stres dakle nije situacija u kojoj se pojedinac našao, već reakcija na tu situaciju. Ako neka situacija i ima ugrožavajuća obilježja, ona ne mora izazivati stres ako pojedinac prosuđuje da ima načina i sposobnosti kojima se bez opasnosti i ulaganja većih napora, može oduprijeti nadošloj situaciji. Ako pojedinac mora mobilizirati svoje dodatne fizičke i psihičke potencijale u odupiranju ili prilagodbi na situaciju s kojom se suočio, tada se radi o stresnoj situaciji. Tada kažemo da na pojedinca djeluje neki stresor koji izaziva stanje stresa (3). Danas se stres definira kao skup reakcija prilagodbe organizma na poticaje različitih vrsta, kao što su osjećaji, promjena prehrane, užurbano življenje. Dakle, to je reakcija organizma na situacije u kojima pojedinac osjeća ugroženost za fizičko ili psihičko zdravlje (4). Važna i nezaobilazna ličnost u konceptualizaciji stresa je Hans Selye koji prvi sustavno koristi koncept stresa u svrhu razumijevanja fizioloških regulatornih odgovora na prijetnje organizmu. Za njega se termin stres odnosi na tjelesne efekte bilo kojeg podražaja koji ozbiljno prijetu ravnoteži organizma, za što se danas koristi termin stresni odgovor. Podražaje koji uzrokuju stresni odgovor naziva stresorima. Selye je pretpostavio da organizam odgovara na prijetnju ili ozljedu istim sklopom općih nespecifičnih reakcija (opći adaptacijski sindrom), koji opisuje kroz tri faze (2):

**1. Faza alarma** može trajati od nekoliko sati do nekoliko dana. Dolazi do mobilizacije tjelesnih resursa, odnosno do povećane aktivnosti nadbubrežne žlijezde, kardiovaskularne i respiratorne funkcije. Organizam se prilagođava na stres te se koristi svim rezervama za prilagodbu.

**2. Faza otpora** javlja se kod kontinuiranog izlaganja organizma bilo kojem stresnom podražaju. Tijekom ove faze otpornost na stresni podražaj je relativno konstantna, ali smanjuje se otpornost na druge podražaje. Ako je izlaganje stresnim podražajima vrlo dugotrajno, postupno dolazi do sniženja postignute adaptacije.

**3. Faza iscrpljenja** traje toliko dugo dok su zahtjevi za organizam intenzivni. U toj fazi neuroendokrini sustav ima smanjeni kapacitet za izlučivanje obrambenih hormona pa imunostani sustav funkcionira sa smanjenom učinkovitošću. Organizam tada postaje ranjiviji na neke funkcionalne (poput prehlade i gripe) ili strukturalne bolesti (npr. čir), a u nekim slučajevima može doći i do smrti (2).

Reakcije na stres su: psihičke, ponašajne i fiziološke.

Psihičke reakcije na stres su: porast tjeskobe, problemi koncentracije, negativne emocije, gubitak pažnje, depresija, umor, porast samoubojstava. Ponašajne reakcije na stres najčešće su povlačenje i izolacija na poslu ili kod kuće, porast učestalosti nesreća, veća konzumacija cigareta, alkohola ili kave, razdražljivost, agresivnost, seksualne disfunkcije, niska motivacija za rad i međuljudske odnose te porast nasilja na poslu i/ili kod kuće. Fiziološke reakcije na stres su: porast razine kortizola, veće vrijednosti kolesterola, povišenje krvnog tlaka, palpitacije, bol u prsima, nesanica, pojava nekih vrsta karcinoma, probavne smetnje, glavobolja, koštano-mišićne tegobe te pad funkcije imunološkog sustava (5).

Stresovi se dijele na akutne i kronične. Akutni stresovi su uzrokovani naglim promjenama u okolini koje dovode do naglih promjena u organizmu (npr. automobilska nesreća), ali se nakon prestanka opasnosti smiruju. Kronični stresovi uzrokovani su trajnom neugodnom situacijom u kojoj se pojedinac nalazi duže vrijeme bez mogućnosti izlaska iz situacije koju stres izaziva (npr. neimaština, nezaposlenost) (6).

## **1.2. Izvori stresa**

Postoje četiri glavna izvora stresa, a to su traumatski događaji, kronični stresni događaji, nedavne životne promjene i svakodnevne neugode. Traumatski stresori su događaji poput otmica, silovanja, ratnog stradanja, prirodnih katastrofa, itd. Zbog ovakvih stresora, osoba se može osjećati potišteno, prestrašeno, imati noćne more i nametajuće slike i može ponovno proživljavati događaj u glavi i

mjesecima nakon što je on već prošao. U tom slučaju govorimo o posttraumatskom stresnom poremećaju.

Nedavne životne promjene univerzalni su događaji koji mogu izazvati stres kod većine ljudi i koji zahtijevaju od nas da izvršimo velike prilagodbe u svojem životu. Ovi stresori posebno su istaknuti tijekom razdoblja studiranja jer su studenti u pravilu mladi ljudi koji moraju stvoriti svoj privatni, ali i profesionalni identitet. Neki od bitnijih izvora stresa kod studenata, a koje Holmes i Rahe navode u svojoj skali studentskog stresa su smrt člana obitelji, razvod roditelja, pad na važnom ispitu, upis ili promjena fakulteta, novi dečko ili djevojka, niže ocjene od očekivanih, ozbiljna svađa s predavačem itd. Zanimljivo je spomenuti da se povezanost između stresnih životnih događaja i snižene otpornosti imunološkog sustava često dokazivala u raznim istraživanjima (7).

Svakodnevne brige mali su događaji koji mogu biti kronični i ponavljajući i koji baš zbog toga mogu uzrokovati tjelesne i psihološke simptome kao i kod velikih životnih događaja. To su npr. svakodnevna probijanja kroz gužve u gradu, prevelika opterećenost fizičkim izgledom, komunikacija s neugodnim profesorom, previše stvari za obavljanje u istom danu i slično.

### **1.3. Izvori stresa i zdravstveno ponašanje u akademskom okruženju**

U današnjem svijetu, stres je prepoznat kao važan čimbenik koji utječe na zdravlje studenata. Što duže smo izloženi stresu, povećava se rizik za obolijevanje od raznih bolesti. To se odnosi i na oblike ponašanja koji imaju štetne posljedice za zdravlje, kao što su promijenjene životne i prehrambene navike.

Doba studiranja obilježava veliki period života. Iako neki kroz njega prolaze s lakoćom, za mnoge može biti vrlo stresno razdoblje. Odlazak na studij donosi mnoge promjene. Promjena okoline, mjesto prebivališta ili mnogo utrošenog vremena za dolazak do studija, prilagodba na novu životnu sredinu, razvijanje novih prijateljstava, smanjeni kontakti s obitelji i prijateljima, odnosno osobama koje su do tada pojedincu stvarale socijalnu podršku, troškovi studiranja, odnosno plaćanje studija, novac utrošen za plaćanje stanarine ili prijevoza do studija mogu biti izvori stresa u životu studenta.

Studiranje kao izvor stresa može imati posljedice na psihičko, fizičko i mentalno zdravlje pojedinca, a te posljedice mogu imati dugoročan učinak.

Nasuprot slučaju da je stres sve češći i rasprostranjeniji u današnje doba, jest sve manje prisutno pozitivno zdravstveno ponašanje koje definiramo kao svako ponašanje koje je na bilo koji način povezano s našim zdravljem. Međutim, ovakva je definicija dosta široka i možda nekima nejasna jer se nameće pitanje koja su to ponašanja koja ne bi imala izravne ili neizravne veze s našim zdravljem. Uglavnom su to sljedeća ponašanja: prehrana, pušenje, konzumiranje alkohola, tjelesno vježbanje, prakticiranje sigurnog seksa, odlazak na redovite preventivne liječničke preglede, pridržavanje liječničkih uputa i slično (3).

### **1.3.1. Fizička aktivnost**

Prisutan je sve više sjedilački način života. Od malena djeca su aktivna, ali tijekom života ta se aktivnost smanjuje. Fizička aktivnost povezana je s ponašanjima vezanim uz zdravlje i s različitim socijalnim čimbenicima (8).

Iako se u literaturi pokazalo da tjelovježba odnosno bavljenje sportom ima pozitivan utjecaj na obrazovanje, zanimljiv je rezultat jednog istraživanja u kojem je dobiveno da je viša razina bavljenja sportom u negativnoj korelaciji s akademskim uspjehom. Razlog takvih rezultata može biti taj da su sudionici bili napredni sportaši koji su više vremena bili odsutni s nastave (9).

### **1.3.2. Prehrana**

Odlazak na studij za mnoge studente znači drastičnu zamjenu dotadašnjeg „zaštićenog“ načina života u roditeljskom domu samostalnim samačkim životom u novim uvjetima, najčešće u novom gradu. Uz prilagodbe na nepoznate i nove okolnosti, studenti su još i suočeni s elementarnom potrebom za hranom nekoliko puta na dan koju moraju po prvi put u životu rješavati sami. Uz sve akademske zadatke, rješavanje pitanja ishrane mnogima predstavlja izazov i problem. Studenti se mogu naći u situaciji da nemaju dovoljno vremena, nemaju dovoljno novaca ili znanja kako bi riješili problem vlastite prehrane na kvalitetan i zdrav način. Dnevni su naponi za današnje studente ponekad enormni i često je zdravlje ono prvo što strada. Zbog gustog rasporeda predavanja, ispitnih rokova i dodatnih radnih obveza, studenti često zanemaruju važnost redovitih zdravih obroka za umno i tjelesno funkcioniranje u stresnoj svakodnevici. Zbog izostanka doručka, predugih pauza između obroka i nekvalitetnih odabira hrane, dolazi do manjka energije,

umora, opadanja imuniteta i gastroenteroloških tegoba. Sve su to simptomi koje bi se lako dalo riješiti pravilnom i redovitom zdravom prehranom (10).

Istraživanja su pokazala kako konzumiranje doručka doprinosi poboljšanoj disciplini studenata i rezultatima testa, manjem broju izostanaka i manjem broju odlaska u liječničku ordinaciju (11).

### **1.3.3. Spavanje**

Studenti koji imaju predavanja u kasnijim satima dulje spavaju, manje su pospani tijekom dana i propuštaju manje nastave. Iako studenti mogu imati problema koji proizlazi iz deficita spavanja zbog ranijeg početka nastave, mogu to nadoknaditi boljim odlukama vezanim uz navike svakodnevnog života (12).

### **1.3.4. Javni nastupi**

Istraživanja pokazuju da se veliki broj ljudi više plaši javnih nastupa nego smrti, a ovaj je strah u različitoj mjeri zastupljen u većine ljudi. Bitno je razlikovati objektivan i doživljen izvor prijetnje, odnosno straha. Među najvećim izvorom straha od javnog nastupa jest nemogućnost predviđanja što će se dogoditi kada student izlaže svoj govor ili prezentaciju pred ostalim studentima. Drugim riječima, naglasak je na strahu od procjene i reakcija socijalne okoline. Ovaj se strah može razložiti na nekoliko aspekata: strah od osude i negativne procjene okoline, strah da neće biti dovoljno dobar, od toga da će pogriješiti i/ili osramotiti se (13).

## **2. Cilj istraživanja**

Cilj istraživanja je utvrditi i usporediti moguće izvore stresa redovnih i izvanrednih studenata treće godine Sestrinstva - Visoke tehničke škole u Bjelovaru koji proizlaze iz načina studiranja.

Hipoteze:

1. Izvanredni studenti više su izloženi stresu.
2. Studenti koji su zaposleni više su izloženi stresu.

### **3. Ispitanici i metode**

Istraživanje je provedeno u Visokoj tehničkoj školi u Bjelovaru u razdoblju od lipnja do studenog 2015. godine. Obuhvatilo je generacije studenata upisanih na studij 2012/2013. i 2013/2014. polaznike treće godine „Stručnog studija sestrinstva u Bjelovaru“. U istraživanju je sudjelovalo 100 ispitanika, podijeljenih u dvije skupine, od kojih su obje sadržavale po 50 ispitanika. U prvu skupinu ispitanika bili su uključeni studenti koji imaju status „redovnog studenta“, dok su u drugu skupinu ispitanika bili uključeni studenti koji imaju status „izvanrednog studenta“.

U istraživanju je korišten socio – demografski upitnik koji je konstruiran za potrebe ovog istraživanja, a koji obuhvaća podatke o spolu, dobi, načinu studiranja, obliku zaposlenosti, bračnom statusu te broju djece.

Za potrebe istraživanja konstruirana je Likertova skala koja se odnosi na percepciju, razinu i izvore stresa kod redovnih i izvanrednih studenata na trećoj godini Stručnog studija sestrinstva, a kako bi se ispitalo i dokazalo utječe li studiranje na razvoj stresa. Skala sadržava 15 tvrdnji, a zadatak ispitanika je označiti svoj stupanj slaganja ili neslaganja oznakama od 1 do 5, s time da oznaka 1 predstavlja apsolutno neslaganje, a oznaka 5 apsolutno slaganje.

#### **3.1. Statističke metode**

##### **3.1.1. T- test**

T - testom mjerit će se značajnost razlike između aritmetičkih sredina dvije promatrane skupine u istraživanju. Na temelju tih podataka moći će se ustvrditi razlikuju li se vrijednosti promatranih parametara statistički značajno.

Za potrebe istraživanja postaviti će se dvije hipoteze:

H0: Stavovi između promatranih ispitanika ne razlikuju se značajno

H1: Stavovi između promatranih ispitanika značajno se razlikuju

Signifikantnost testa, pri tome, bit će postavljena na 5%. Dakle, ukoliko signifikantnost testa bude manja od 5% (razina signifikantnosti od 5% jednaka je pouzdanosti od 95%) odbaciti će se hipoteza H0 i prihvatiti će se alternativna hipoteza H1, odnosno reći će se da postoji značajna razlika između promatranih ispitanika. Ukoliko signifikantnost bude veća od 5% odbaciti će se hipoteza H1 i prihvatiti H0, odnosno reći će se da nije dokazana statistički značajna razlika između dvije promatrane skupine.



### **3.1.2. Kruskal Wallis i Mann-Whitney U test**

Kako bi se ustanovilo utječu li promatrani parametri analize na vrijednost faktora provest će se Kruskal Wallis test i Mann-Whitney U test. Mann-Whitney U test spada u skupinu neparametrijskih testova za dvije varijable (neparametrijski t-test), dok Kruskal Wallis test spada u skupinu neparametrijskih testova za skupinu više od dvije varijable, svojevrsnu neparametrijsku inačicu ANOVA testa. Budući da je u određenim skupinama prisutan relativno malen broj ispitanika, odnosno broj ispitanika manji je od dvadeset, te su skupine nejednoliko distribuirane, provesti će se neparametrijsko testiranje.

Za potrebe testa postaviti će se dvije hipoteze:

H0: rangovi između promatranih skupina obzirom na promatrane faktore ne razlikuju se značajno

H1: rangovi između promatranih skupina obzirom na promatrane faktore značajno se razlikuju

### **3.1.3. Hi kvadrat test**

Hi kvadrat test spada u neparametrijske testove i zasniva se na raspodjeli frekvencija unutar tablice kontingencije (a ne na varijabli), za podatke će se pretpostaviti da su iz slučajno odabranog uzorka. Ovaj test koristi se u slučaju kada se želi utvrditi da li neke dobivene (opažene) frekvencije odstupaju od frekvencija koje se očekuju pod određenom hipotezom.

U svrhu istraživanja postaviti će se sljedeće hipoteze:

H0: Nema statistički značajne razlike u frekvencijama parametara kod promatranih ispitanika

H1: Između frekvencija parametara kod promatranih ispitanika postoji statistički značajna razlika

Signifikantnost testa, pri tome, bit će postavljena na 5%. Dakle, ukoliko signifikantnost testa bude manja od 5 % (razina signifikantnosti od 5% jednaka je pouzdanosti od 95%) odbaciti će se hipoteza H0 i prihvatiti će se alternativna hipoteza H1, odnosno reći će se da postoji značajna razlika između promatranih skupina. Ukoliko signifikantnost bude veća od 5% odbaciti će se hipoteza H1 i prihvatiti H0, odnosno reći će se da nije dokazana statistički značajna razlika kod promatranih skupina.

#### 4. Rezultati istraživanja

**Tablica 1:** Raspodjela ispitanika s obzirom na način studiranja

NAČIN STUDIRANJA	BROJ	%
Redovni studenti	50	50,0%
Izvanredni studenti	50	50,0%
<b>Ukupno</b>	<b>100</b>	<b>100,0%</b>

Istraživanje je obuhvatilo 100 ispitanika, 50 (50,0%) navodi da su redovni, dok 50 (50,0%) ispitanika navodi da su izvanredni studenti.

**Tablica 2:** Raspodjela ispitanika s obzirom na spol

	<b>M</b>	<b>%</b>	<b>Ž</b>	<b>%</b>
<b>Ukupno</b>	<b>17</b>	<b>17,0%</b>	<b>83</b>	<b>83,0%</b>
Redovni studenti	12	24,0%	38	76,0%
Izvanredni studenti	5	10,0%	45	90,0%

Pogledaju li se podatci za spol može se uočiti kako je 17 (17,0%) ispitanika muškog spola, dok je 83 (83,0%) ispitanika ženskog spola. Uzorak od 50 redovnih studenata čine 12 muškaraca (24,0%) i 38 žena (76,0%), dok uzorak izvanrednih studenata čini 5 muškaraca (10,0%) i 45 žena (90,0%).

**Tablica 3:** Raspodjela ispitanika s obzirom na dob

		Broj	%
Dob u godinama	do 25	58	58,0%
	26-34	23	23,0%
	35-44	17	17,0%
	45-54	2	2,0%
	55 i više	0	0,0%
	Ukupno	100	100,0%

U tablici 3 prikazani su podatci za dob ispitanika u godinama, iz priložene tablice može se uočiti kako 58 (58,0%) ispitanika ima do 25 godina, 23 (23,0%) ispitanika ima 26-34 godina, 17 (17,0%) ispitanika ima 35-44 godina, 2 (2,0%) ispitanika ima 45-54 godina, dok nitko nema 55 i više godina.

**Tablica 4.** Raspodjela ispitanika s obzirom na oblik zaposlenosti

	ZAPOSLEN/A	%	NEZAPOSLEN/A	%
<b>Ukupno</b>	<b>49</b>	<b>49,0%</b>	<b>51</b>	<b>51,0%</b>
Redovni studenti	4	8,0%	46	92,0%
Izvanredni studenti	45	90,0%	5	10,0%

U tablici 4 prikazani su podatci za oblik zaposlenosti. Iz priloženih podataka može se uočiti kako je 49 (49,0%) ispitanika zaposleno, dok je 51 (51,0%) ispitanika nezaposleno. Istraživanje je pokazalo da su 4 (8,0%) redovna studenta zaposlena, a 46 (92,0%) redovnih studenata nezaposleno, dok je 45 (90,0%) izvanrednih studenata zaposleno i 5 (10,0%) izvanrednih studenata nezaposleno.

**Tablica 5.** Raspodjela ispitanika s obzirom na bračni status

NAČIN STUDIRANJA	U BRAKU	%	NIJE U BRAKU	%
<b>Ukupno</b>	<b>38</b>	<b>38,0%</b>	<b>62</b>	<b>62,0%</b>
Redovni studenti	3	6,0%	47	94,0%
Izvanredni studenti	35	70,0%	15	30,0%

Pogledaju li se podatci za bračni status može se uočiti kako je 38 (38,0%) ispitanika u braku, dok 62 (62,0%) ispitanika nije u braku. U skupini redovnih studenata nalaze se 3 (6,0%) ispitanika koja su u braku i 47 (94,0%) ispitanika koja nisu u braku, dok je u skupini izvanrednih studenata 35 (70,0%) ispitanika u braku i 15 (30,0%) ispitanika nisu u braku.

**Tablica 6.** Raspodjela ispitanika s obzirom na djecu

NAČIN STUDIRANJA	IMA DJECU	%	NEMA DJECU	%
<b>Ukupno</b>	<b>35</b>	<b>35,0%</b>	<b>65</b>	<b>65,0%</b>
Redovni studenti	1	2,0%	49	98,0%
Izvanredni studenti	34	68,0%	16	32,0%

Pogledaju li se podatci za djecu može se uočiti kako 35 (35,0%) ispitanika navodi kako ima djece, dok 65 (65%) ispitanika navodi kako nema djece. Istraživanje je pokazalo da od redovnih studenata 1 (2,0%) osoba ima djecu, a 49 (98,0%) redovnih studenata nema djecu, dok 34 (68,0%) izvanredna studenta ima djecu i 16 (32,0%) izvanrednih studenata nema djecu.

Nadalje, na sljedećim će se stranicama prikazati odgovori ispitanika za *ukupan stres*, za svako pitanje bit će prikazani podatci u obliku apsolutnih brojeva i postotnog udjela odgovora ispitanika, također prikazat će se aritmetičku sredinu i standardnu devijaciju za svako promatrano pitanje. U skladu s tim komentirati će se pitanja kod kojih je zabilježena najveća i najniža vrijednost aritmetičke sredine odgovora ispitanika

**Tablica 7:** Pregled odgovora ispitanika za ukupan stres

		Broj	Postotak	Aritmetička sredina	Standardna devijacija
<b>Moj dolazak do studija (putovanje, stanovanje) zahtjeva mnogo uloženog vremena i novca</b>	Uopće se ne slažem	7	7,0%		
	Uglavnom se ne slažem	7	7,0%		
	Niti se slažem, niti se ne slažem	7	7,0%		
	Uglavnom se slažem	21	21,0%		
	Potpuno se slažem	58	58,0%		
	Ukupno	100	100,0%	4,16	1,24
<b>Odlazak na predavanje u meni budi osjećaj zadovoljstva</b>	Uopće se ne slažem	15	15,0%		
	Uglavnom se ne slažem	16	16,0%		
	Niti se slažem, niti se ne slažem	40	40,0%		
	Uglavnom se slažem	23	23,0%		
	Potpuno se slažem	6	6,0%		
	Ukupno	100	100,0%	2,89	1,11
<b>Studentske obaveze (predavanja, seminari, praksa i sl.) utječu na promjenu mog dnevnog rasporeda</b>	Uopće se ne slažem	2	2,0%		
	Uglavnom se ne slažem	7	7,0%		
	Niti se slažem, niti se ne slažem	12	12,0%		
	Uglavnom se slažem	24	24,0%		
	Potpuno se slažem	55	55,0%		
	Ukupno	100	100,0%	4,23	1,04
<b>Tijekom predavanja smatram da se neadekvatno i nezdravo hranim</b>	Uopće se ne slažem	6	6,0%		
	Uglavnom se ne slažem	6	6,0%		
	Niti se slažem, niti se ne slažem	17	17,0%		
	Uglavnom se slažem	24	24,0%		
	Potpuno se slažem	47	47,0%		
	Ukupno	100	100,0%	4,00	1,20
<b>Nakon predavanja osjećam se iscrpljeno</b>	Uopće se ne slažem	2	2,0%		
	Uglavnom se ne slažem	6	6,0%		
	Niti se slažem, niti se ne slažem	20	20,0%		
	Uglavnom se slažem	20	20,0%		
	Potpuno se slažem	52	52,0%		
	Ukupno	100	100,0%	4,14	1,06
<b>Dolaskom kući nakon predavanja nemam volje za obavljanje svakodnevnih aktivnosti</b>	Uopće se ne slažem	2	2,0%		
	Uglavnom se ne slažem	6	6,0%		
	Niti se slažem, niti se ne slažem	25	25,0%		
	Uglavnom se slažem	29	29,0%		
	Potpuno se slažem	38	38,0%		

	Ukupno	100	100,0%	3,95	1,03
<b>Javni nastupi, tokom izlaganja seminara, izazivaju u meni niz simptoma poput: ubrzanog lupanje srca, prekomjerno g znojenja, crvenila, promjene u tonu glasa i sl</b>	Uopće se ne slažem	7	7,0%		
	Uglavnom se ne slažem	11	11,0%		
	Niti se slažem, niti se ne slažem	18	18,0%		
	Uglavnom se slažem	20	20,0%		
	Potpuno se slažem	44	44,0%		
	Ukupno	100	100,0%	3,83	1,30
<b>Izlazak na ispit izaziva u meni stresnu reakciju</b>	Uopće se ne slažem	2	2,0%		
	Uglavnom se ne slažem	9	9,0%		
	Niti se slažem, niti se ne slažem	15	15,0%		
	Uglavnom se slažem	23	23,0%		
	Potpuno se slažem	51	51,0%		
	Ukupno	100	100,0%	4,12	1,09
<b>Vrijeme koje ulažem u studiranje oduzima mi vrijeme koje bi provodio/la sa svojim bližnjima</b>	Uopće se ne slažem	1	1,0%		
	Uglavnom se ne slažem	5	5,0%		
	Niti se slažem, niti se ne slažem	9	9,0%		
	Uglavnom se slažem	25	25,0%		
	Potpuno se slažem	60	60,0%		
	Ukupno	100	100,0%	4,38	,92
<b>Troškovi studiranja smanjuju kućni budet neophodan za osnovne potrebe</b>	Uopće se ne slažem	1	1,0%		
	Uglavnom se ne slažem	10	10,0%		
	Niti se slažem, niti se ne slažem	13	13,0%		
	Uglavnom se slažem	23	23,0%		
	Potpuno se slažem	53	53,0%		
	Ukupno	100	100,0%	4,17	1,06
<b>Smatram da premalo spavam</b>	Uopće se ne slažem	3	3,0%		
	Uglavnom se ne slažem	8	8,0%		
	Niti se slažem, niti se ne slažem	23	23,0%		
	Uglavnom se slažem	17	17,0%		
	Potpuno se slažem	49	49,0%		
	Ukupno	100	100,0%	4,01	1,15
<b>Smatram da nemam dovoljno vremena za</b>	Uopće se ne slažem	2	2,0%		
	Uglavnom se ne slažem	10	10,0%		
	Niti se slažem, niti se ne slažem	19	19,0%		

uživanje u rekreativnim aktivnostima	Uglavnom se slažem	22	22,0%		
	Potpuno se slažem	47	47,0%		
	Ukupno	100	100,0%	4,02	1,12
Smatram da zbog dodatnih aktivnosti van studiranja (posao, briga oko djece, kućanski poslovi i sl.) nemam dovoljno vremena za učenje	Uopće se ne slažem	9	9,0%		
	Uglavnom se ne slažem	16	16,0%		
	Niti se slažem, niti se ne slažem	17	17,0%		
	Uglavnom se slažem	22	22,0%		
	Potpuno se slažem	36	36,0%		
	Ukupno	100	100,0%	3,60	1,36
Smatram da studiranje uzrokuje stres u mojem organizmu	Uopće se ne slažem	2	2,0%		
	Uglavnom se ne slažem	7	7,0%		
	Niti se slažem, niti se ne slažem	17	17,0%		
	Uglavnom se slažem	23	23,0%		
	Potpuno se slažem	51	51,0%		
	Ukupno	100	100,0%	4,14	1,06
Na skali od 1 do 5 (s tim da je 1 nije stresno, a 5 iznimno stresno) ocijenite razinu stresa koju smatrate da studiranje uzrokuje	Uopće se ne slažem	1	1,0%		
	Uglavnom se ne slažem	9	9,0%		
	Niti se slažem, niti se ne slažem	21	21,0%		
	Uglavnom se slažem	32	32,0%		
	Potpuno se slažem	37	37,0%		
	Ukupno	100	100,0%	3,95	1,02

Najvišu vrijednost aritmetičkih sredina odgovora ispitanika bilježi se za pitanja: *vrijeme koje ulažem u studiranje oduzima mi vrijeme koje bi provodio/la sa svojim bližnjima* gdje aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 4,38 dok standardna devijacija iznosi 0,92, kod pitanja *studentske obaveze (predavanja, seminari, praksa i sl.) utječu na promjenu moga dnevnog rasporeda* aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 4,23 dok standardna devijacija iznosi 1,04.

Najnižu vrijednost aritmetičkih sredina odgovora ispitanika bilježi se za pitanje: *odlazak na predavanje u meni budi osjećaj zadovoljstva* gdje aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 2,89 dok standardna devijacija iznosi 1,11.

**Tablica 8:** Unakrsna tablica (hi kvadrat) za odabrane varijable, s obzirom na način studiranja

Varijabla	Redovni	Izvanredni	N	df	$\chi^2$	p	$\Phi$
<b>Moj dolazak do studija (putovanje, stanovanje) zahtjeva mnogo uloženog vremena i novca</b>			100	4	4,181	0,382	0,204
<i>Uopće se ne slažem</i>	3,0%	4,0%					
<i>Uglavnom se ne slažem</i>	2,0%	5,0%					
<i>Niti se slažem, niti se ne slažem</i>	4,0%	3,0%					
<i>Uglavnom se slažem</i>	14,0%	7,0%					
<i>Potpuno se slažem</i>	27,0%	31,0%					
<b>Odlazak na predavanje u meni budi osjećaj zadovoljstva</b>			100	4	3,027	0,553	0,174
<i>Uopće se ne slažem</i>	8,0%	7,0%					
<i>Uglavnom se ne slažem</i>	9,0%	7,0%					
<i>Niti se slažem, niti se ne slažem</i>	20,0%	20,0%					
<i>Uglavnom se slažem</i>	12,0%	11,0%					
<i>Potpuno se slažem</i>	1,0%	5,0%					
<b>Studentske obaveze (predavanja, seminari, praksa i sl.) utječu na promjenu mog dnevnog rasporeda</b>			100	4	15,016	0,005	0,388
<i>Uopće se ne slažem</i>	1,0%	1,0%					
<i>Uglavnom se ne slažem</i>	5,0%	2,0%					
<i>Niti se slažem, niti se ne slažem</i>	9,0%	3,0%					
<i>Uglavnom se slažem</i>	17,0%	7,0%					
<i>Potpuno se slažem</i>	18,0%	37,0%					
<b>Tijekom predavanja smatram da se neadekvatno i nezdravo hranim</b>			100	4	17,897	0,001	0,423
<i>Uopće se ne slažem</i>	6,0%	0,0%					
<i>Uglavnom se ne slažem</i>	4,0%	2,0%					
<i>Niti se slažem, niti se ne slažem</i>	12,0%	5,0%					
<i>Uglavnom se slažem</i>	14,0%	10,0%					
<i>Potpuno se slažem</i>	14,0%	33,0%					
<b>Nakon predavanja osjećam se iscrpljeno</b>			100	4	17,590	0,001	0,419
<i>Uopće se ne slažem</i>	1,0%	1,0%					
<i>Uglavnom se ne slažem</i>	5,0%	1,0%					
<i>Niti se slažem, niti se ne slažem</i>	17,0%	3,0%					
<i>Uglavnom se slažem</i>	9,0%	11,0%					
<i>Potpuno se slažem</i>	18,0%	34,0%					
<b>Dolaskom kući nakon predavanja nemam volje za obavljanje svakodnevnih aktivnosti</b>			100	4	8,451	0,076	0,291
<i>Uopće se ne slažem</i>	1,0%	1,0%					
<i>Uglavnom se ne slažem</i>	5,0%	1,0%					
<i>Niti se slažem, niti se ne slažem</i>	16,0%	9,0%					



<i>Uglavnom se slažem</i>	15,0%	14,0%					
<i>Potpuno se slažem</i>	13,0%	25,0%					
<b>Javni nastupi, tokom izlaganja seminara, izazivaju u meni niz simptoma poput: ubrzanog lupanje srca, prekomjernog znojenja, crvenila, promjene u tonu glasa i sl.</b>			100	4	3,758	0,440	0,194
<i>Uopće se ne slažem</i>	5,0%	2,0%					
<i>Uglavnom se ne slažem</i>	7,0%	4,0%					
<i>Niti se slažem, niti se ne slažem</i>	9,0%	9,0%					
<i>Uglavnom se slažem</i>	11,0%	9,0%					
<i>Potpuno se slažem</i>	18,0%	26,0%					
<b>Izlazak na ispit izaziva u meni stresnu reakciju</b>			100	4	7,927	0,094	0,282
<i>Uopće se ne slažem</i>	1,0%	1,0%					
<i>Uglavnom se ne slažem</i>	5,0%	4,0%					
<i>Niti se slažem, niti se ne slažem</i>	12,0%	3,0%					
<i>Uglavnom se slažem</i>	12,0%	11,0%					
<i>Potpuno se slažem</i>	20,0%	31,0%					
<b>Vrijeme koje ulažem u studiranje oduzima mi vrijeme koje bi provodio/la sa svojim bližnjima</b>			100	4	21,684	0,000	0,466
<i>Uopće se ne slažem</i>	1,0%	0,0%					
<i>Uglavnom se ne slažem</i>	5,0%	0,0%					
<i>Niti se slažem, niti se ne slažem</i>	7,0%	2,0%					
<i>Uglavnom se slažem</i>	18,0%	7,0%					
<i>Potpuno se slažem</i>	19,0%	41,0%					
<b>Troškovi studiranja smanjuju kućni budžet neophodan za osnovne potrebe</b>			100	4	11,997	0,017	0,346
<i>Uopće se ne slažem</i>	1,0%	0,0%					
<i>Uglavnom se ne slažem</i>	9,0%	1,0%					
<i>Niti se slažem, niti se ne slažem</i>	9,0%	4,0%					
<i>Uglavnom se slažem</i>	10,0%	13,0%					
<i>Potpuno se slažem</i>	21,0%	32,0%					
<b>Smatram da premalo spavam</b>			100	4	7,753	0,101	0,278
<i>Uopće se ne slažem</i>	2,0%	1,0%					
<i>Uglavnom se ne slažem</i>	7,0%	1,0%					
<i>Niti se slažem, niti se ne slažem</i>	13,0%	10,0%					
<i>Uglavnom se slažem</i>	9,0%	8,0%					
<i>Potpuno se slažem</i>	19,0%	30,0%					
<b>Smatram da nemam dovoljno vremena za uživanje u rekreativnim aktivnostima</b>			100	4	27,186	0,000	0,521
<i>Uopće se ne slažem</i>	2,0%	0,0%					
<i>Uglavnom se ne slažem</i>	9,0%	1,0%					
<i>Niti se slažem, niti se ne slažem</i>	13,0%	6,0%					
<i>Uglavnom se slažem</i>	15,0%	7,0%					
<i>Potpuno se slažem</i>	11,0%	36,0%					

<b>Smatram da zbog dodatnih aktivnosti van studiranja (posao, briga oko djece, kućanski poslovi i sl.) nemam dovoljno vremena za učenje</b>			100	4	38,721	0,000	0,622
<i>Uopće se ne slažem</i>	9,0%	0,0%					
<i>Uglavnom se ne slažem</i>	13,0%	3,0%					
<i>Niti se slažem, niti se ne slažem</i>	14,0%	3,0%					
<i>Uglavnom se slažem</i>	7,0%	15,0%					
<i>Potpuno se slažem</i>	7,0%	29,0%					
<b>Smatram da studiranje uzrokuje stres u mojem organizmu</b>			100	4	17,592	0,001	0,419
<i>Uopće se ne slažem</i>	2,0%	0,0%					
<i>Uglavnom se ne slažem</i>	7,0%	0,0%					
<i>Niti se slažem, niti se ne slažem</i>	12,0%	5,0%					
<i>Uglavnom se slažem</i>	12,0%	11,0%					
<i>Potpuno se slažem</i>	17,00	34,0%					
<b>Na skali od 1 do 5 (s tim da je 1 nije stresno, a 5 iznimno stresno) ocijenite razinu stresa koju smatrate da studiranje uzrokuje</b>			100	4	14,168	0,007	0,376
<i>Uopće se ne slažem</i>	1,0%	0,0%					
<i>Uglavnom se ne slažem</i>	6,0%	3,0%					
<i>Niti se slažem, niti se ne slažem</i>	15,0%	6,0%					
<i>Uglavnom se slažem</i>	18,0%	14,0%					
<i>Potpuno se slažem</i>	10,0%	27,0%					

Iz tablice 8 može se uočiti kako je kod pitanja *studentske obaveze (predavanja, seminari, praksa i sl.) utječu na promjenu moga dnevnog rasporeda* s obzirom na način studiranja uočena je statistički značajna razlika na razini signifikantnosti  $p < 0,01$ , vrijednost  $\chi^2$  testa iznosi 15,016 uz razinu signifikantnosti od 0,005, povezanost između varijabli je osrednja  $\phi = 0,388$ . Pogledaju li se podatci može se uočiti kako odgovor *uopće se ne slažem* navodi 1 redovni student (50%) i 1 izvanredni student (50%), odgovor *uglavnom se ne slažem* navodi 5 redovnih studenata (71,4%) i 2 izvanredna studenta (28,6%), odgovor *niti se slažem, niti se ne slažem* navodi 9 redovnih studenata (75,0%) i 3 izvanredna studenta (25,0%), odgovor *uglavnom se slažem* navodi 17 redovnih studenata (70,8%) i 7 izvanrednih studenata (29,2%), dok odgovor *potpuno se slažem* navodi 18 redovnih studenata (32,7%) i 37 izvanrednih studenata (67,3%).

Kod pitanja *tijekom predavanja smatram da se neadekvatno i nezdravo hranim* s obzirom na način studiranja uočena je statistički značajna razlika na razini

signifikantnosti  $p < 0,01$ , vrijednost  $\chi^2$  testa iznosi 17,897 uz razinu signifikantnosti od 0,001, povezanost između varijabli je poprilično visoka  $\phi = 0,423$ . Nadalje, može se uočiti kako odgovor *uopće se ne slažem* navodi 6 redovnih studenata (100%) i 0 izvanrednih studenata (0%), odgovor *uglavnom se ne slažem* navodi 4 redovnih studenata (66,7%) i 2 izvanredna studenta (33,3%), odgovor *niti se slažem, niti se ne slažem* navodi 12 redovnih studenata (70,6%) i 5 izvanredna studenta (29,4%), odgovor *uglavnom se slažem* navodi 14 redovnih studenata (58,3%) i 10 izvanrednih studenata (41,7%), dok odgovor *potpuno se slažem* navodi 14 redovnih studenata (29,8%) i 33 izvanrednih studenata (70,2%).

Kod pitanja *nakon predavanja osjećam se iscrpljeno* s obzirom na način studiranja uočena je statistički značajna razlika na razini signifikantnosti  $p < 0,01$ , vrijednost  $\chi^2$  testa iznosi 17,590 uz razinu signifikantnosti od 0,001, povezanost između varijabli je poprilično visoka  $\phi = 0,419$ . Može se uočiti kako odgovor *uopće se ne slažem* navodi 1 redovni student (50%) i 1 izvanredni student (50%), odgovor *uglavnom se ne slažem* navodi 5 redovnih studenata (83,3%) i 1 izvanredni student (16,7%), odgovor *niti se slažem, niti se ne slažem* navodi 17 redovnih studenata (85,0%) i 3 izvanredna studenta (15,0%), odgovor *uglavnom se slažem* navodi 9 redovnih studenata (45,0%) i 11 izvanrednih studenata (55,0%), dok odgovor *potpuno se slažem* navodi 18 redovnih studenata (34,6%) i 34 izvanrednih studenata (65,4%).

Kod pitanja *vrijeme koje ulažem u studiranje oduzima mi vrijeme koje bi provodio/la sa svojim bližnjima* s obzirom na način studiranja uočena je statistički značajna razlika na razini signifikantnosti  $p < 0,01$ , vrijednost  $\chi^2$  testa iznosi 21,684 uz razinu signifikantnosti od 0,000, povezanost između varijabli je poprilično visoka  $\phi = 0,466$ . Može se uočiti kako odgovor *uopće se ne slažem* navodi 1 redovni student (100%) i 0 izvanrednih studenata (0%), odgovor *uglavnom se ne slažem* navodi 5 redovnih studenata (100,0%) i 0 izvanrednih studenata (0%), odgovor *niti se slažem, niti se ne slažem* navodi 7 redovnih studenata (77,8%) i 2 izvanredna studenta (22,2%), odgovor *uglavnom se slažem* navodi 18 redovnih studenata (72,0%) i 7 izvanrednih studenata (28,0%), dok odgovor *potpuno se slažem* navodi 19 redovnih studenata (31,7%) i 41 izvanrednih studenata (68,3%).

Kod pitanja *troškovi studiranja smanjuju kućni budžet neophodan za osnovne potrebe* s obzirom na način studiranja uočena je statistički značajna razlika na razini signifikantnosti  $p < 0,05$ , vrijednost  $\chi^2$  testa iznosi 11,997 uz razinu signifikantnosti

od 0,017, povezanost između varijabli je osrednja  $\phi = 0,346$ . Nadalje, može se uočiti kako odgovor *uopće se ne slažem* navodi 1 redovni student (100%) i 0 izvanrednih studenata (0%), odgovor *uglavnom se ne slažem* navodi 9 redovnih studenata (90,0%) i 1 izvanredni student (10%), odgovor *niti se slažem, niti se ne slažem* navodi 9 redovnih studenata (69,2%) i 4 izvanredna studenta (30,8%), odgovor *uglavnom se slažem* navodi 10 redovnih studenata (43,5%) i 13 izvanrednih studenata (56,5%), dok odgovor *potpuno se slažem* navodi 21 redovnih studenata (39,6%) i 32 izvanrednih studenata (60,4%).

Kod pitanja *smatram da nemam dovoljno vremena za uživanje u rekreativnim aktivnostima* s obzirom na način studiranja uočena je statistički značajna razlika na razini signifikantnosti  $p < 0,01$ , vrijednost  $\chi^2$  testa iznosi 27,186 uz razinu signifikantnosti od 0,000, povezanost između varijabli je poprilično visoka  $\phi = 0,521$ . Nadalje, može se uočiti kako odgovor *uopće se ne slažem* navodi 2 redovna studenta (100%) i 0 izvanrednih studenata (0%), odgovor *uglavnom se ne slažem* navodi 9 redovnih studenata (90,0%) i 1 izvanredni student (10%), odgovor *niti se slažem, niti se ne slažem* navodi 13 redovnih studenata (68,4%) i 6 izvanredna studenta (31,6%), odgovor *uglavnom se slažem* navodi 15 redovnih studenata (68,2%) i 7 izvanrednih studenata (31,8%), dok odgovor *potpuno se slažem* navodi 11 redovnih studenata (23,4%) i 36 izvanrednih studenata (76,6%).

Kod pitanja *smatram da zbog dodatnih aktivnosti van studiranja (posao, briga oko djece, kućanski poslovi i sl.) nemam dovoljno vremena za učenje* s obzirom na način studiranja uočena je statistički značajna razlika na razini signifikantnosti  $p < 0,01$ , vrijednost  $\chi^2$  testa iznosi 38,721 uz razinu signifikantnosti od 0,000, povezanost između varijabli je poprilično visoka  $\phi = 0,622$ . Može se uočiti kako odgovor *uopće se ne slažem* navodi 9 redovnih studenata (100%) i 0 izvanredna studenta (0%), odgovor *uglavnom se ne slažem* navodi 13 redovnih studenata (81,3%) i 3 izvanrednih studenata (18,8%), odgovor *niti se slažem, niti se ne slažem* navodi 14 redovnih studenata (82,4%) i 3 izvanredna studenta (17,6%), odgovor *uglavnom se slažem* navodi 7 redovnih studenata (31,8%) i 15 izvanrednih studenata (68,2%), dok odgovor *potpuno se slažem* navodi 7 redovnih studenata (19,4%) i 29 izvanrednih studenata (80,6%).

Kod pitanja *smatram da studiranje uzrokuje stres u mojem organizmu* s obzirom na način studiranja uočena je statistički značajna razlika na razini signifikantnosti  $p < 0,01$ , vrijednost  $\chi^2$  testa iznosi 17,592 uz razinu signifikantnosti

od 0,001, povezanost između varijabli je poprilično visoka  $\phi = 0,419$ . Nadalje, može se uočiti kako odgovor *uopće se ne slažem* navodi 2 redovnih studenta (100%) i 0 izvanrednih studenata (0%), odgovor *uglavnom se ne slažem* navodi 7 redovnih studenata (100,0%) i 0 izvanrednih studenata (0%), odgovor *niti se slažem, niti se ne slažem* navodi 12 redovnih studenata (70,6%) i 5 izvanredna studenta (29,4%), odgovor *uglavnom se slažem* navodi 12 redovnih studenata (52,2%) i 11 izvanrednih studenata (47,8%), dok odgovor *potpuno se slažem* navodi 17 redovnih studenata (33,3%) i 34 izvanrednih studenata (66,7%).

Kod pitanja *na skali od 1 do 5 (s tim da je 1 nije stresno, a 5 iznimno stresno) ocijenite razinu stresa koju smatrate da studiranje uzrokuje* s obzirom na način studiranja uočena je statistički značajna razlika na razini signifikantnosti  $p < 0,01$ , vrijednost  $\chi^2$  testa iznosi 14,168 uz razinu signifikantnosti od 0,007, povezanost između varijabli je osrednja  $\phi = 0,376$ . Nadalje, može se uočiti kako odgovor *uopće se ne slažem* navodi 1 redovni student (100%) i 0 izvanrednih studenata (0%), odgovor *uglavnom se ne slažem* navodi 6 redovnih studenata (66,7%) i 3 izvanredna studenta (33,3%), odgovor *niti se slažem, niti se ne slažem* navodi 15 redovnih studenata (71,4%) i 6 izvanrednih studenta (28,6%), odgovor *uglavnom se slažem* navodi 18 redovnih studenata (56,3%) i 14 izvanrednih studenata (43,8%), dok odgovor *potpuno se slažem* navodi 10 redovnih studenata (27,0%) i 27 izvanrednih studenata (73,0%).

**Tablica 9:** Unakrsna tablica (hi kvadrat) za odabrane varijable, s obzirom na oblik zaposlenosti

Varijabla	Zaposlen/a	Nezaposlen/a	N	df	$\chi^2$	p	$\Phi$
<b>Moj dolazak do studija (putovanje, stanovanje) zahtjeva mnogo uloženog vremena i novca</b>			100	4	4,523	0,340	0,213
<i>Uopće se ne slažem</i>	4,0%	3,0%					
<i>Uglavnom se ne slažem</i>	6,0%	1,0%					
<i>Niti se slažem, niti se ne slažem</i>	3,0%	4,0%					
<i>Uglavnom se slažem</i>	9,0%	12,0%					
<i>Potpuno se slažem</i>	27,0%	31,0%					
<b>Odlazak na predavanje u meni budi osjećaj zadovoljstva</b>			100	4	4,987	0,289	0,223
<i>Uopće se ne slažem</i>	8,0%	7,0%					
<i>Uglavnom se ne slažem</i>	6,0%	10,0%					
<i>Niti se slažem, niti se ne slažem</i>	17,0%	23,0%					
<i>Uglavnom se slažem</i>	13,0%	10,0%					
<i>Potpuno se slažem</i>	5,0%	1,0%					
<b>Studentske obaveze (predavanja, seminari, praksa i sl.) utječu na promjenu moga dnevnog rasporeda</b>			100	4	8,679	0,070	0,295
<i>Uopće se ne slažem</i>	1,0%	1,0%					
<i>Uglavnom se ne slažem</i>	3,0%	4,0%					
<i>Niti se slažem, niti se ne slažem</i>	4,0%	8,0%					
<i>Uglavnom se slažem</i>	7,0%	17,0%					
<i>Potpuno se slažem</i>	34,0%	21,0%					
<b>Tijekom predavanja smatram da se neadekvatno i nezdravo hranim</b>			100	4	8,922	0,063	0,299
<i>Uopće se ne slažem</i>	1,0%	5,0%					
<i>Uglavnom se ne slažem</i>	2,0%	4,0%					
<i>Niti se slažem, niti se ne slažem</i>	7,0%	10,0%					
<i>Uglavnom se slažem</i>	9,0%	15,0%					
<i>Potpuno se slažem</i>	30,0%	17,0%					
<b>Nakon predavanja osjećam se iscrpljeno</b>			100	4	10,400	0,034	0,322
<i>Uopće se ne slažem</i>	1,0%	1,0%					
<i>Uglavnom se ne slažem</i>	1,0%	5,0%					
<i>Niti se slažem, niti se ne slažem</i>	5,0%	15,0%					
<i>Uglavnom se slažem</i>	10,0%	10,0%					
<i>Potpuno se slažem</i>	32,0%	20,0%					
<b>Dolaskom kući nakon predavanja nemam volje za obavljanje svakodnevnih aktivnosti</b>			100	4	10,590	0,032	0,325
<i>Uopće se ne slažem</i>	1,0%	1,0%					
<i>Uglavnom se ne slažem</i>	0,0%	6,0%					
<i>Niti se slažem, niti se ne slažem</i>	9,0%	16,0%					
<i>Uglavnom se slažem</i>	15,0%	14,0%					
<i>Potpuno se slažem</i>	24,0%	14,0%					

<b>Javni nastupi, tokom izlaganja seminara, izazivaju u meni niz simptoma poput: ubrzanog lupanje srca, prekomjernog znojenja, crvenila, promjene u tonu glasa i sl.</b>			100	4	2,724	0,605	0,165
<i>Uopće se ne slažem</i>	2,0%	5,0%					
<i>Uglavnom se ne slažem</i>	5,0%	6,0%					
<i>Niti se slažem, niti se ne slažem</i>	10,0%	8,0%					
<i>Uglavnom se slažem</i>	8,0%	12,0%					
<i>Potpuno se slažem</i>	24,0%	20,0%					
<b>Izlazak na ispit izaziva u meni stresnu reakciju</b>			100	4	4,273	0,370	0,207
<i>Uopće se ne slažem</i>	0,0%	2,0%					
<i>Uglavnom se ne slažem</i>	5,0%	4,0%					
<i>Niti se slažem, niti se ne slažem</i>	5,0%	10,0%					
<i>Uglavnom se slažem</i>	11,0%	12,0%					
<i>Potpuno se slažem</i>	28,0%	23,0%					
<b>Vrijeme koje ulažem u studiranje oduzima mi vrijeme koje bi provodio/la sa svojim bližnjima</b>			100	4	12,049	0,017	0,347
<i>Uopće se ne slažem</i>	1,0%	0,0%					
<i>Uglavnom se ne slažem</i>	1,0%	4,0%					
<i>Niti se slažem, niti se ne slažem</i>	2,0%	7,0%					
<i>Uglavnom se slažem</i>	8,0%	17,0%					
<i>Potpuno se slažem</i>	37,0%	23,0%					
<b>Troškovi studiranja smanjuju kućni budžet neophodan za osnovne potrebe</b>			100	4	6,223	0,183	0,249
<i>Uopće se ne slažem</i>	0,0%	1,0%					
<i>Uglavnom se ne slažem</i>	2,0%	8,0%					
<i>Niti se slažem, niti se ne slažem</i>	5,0%	8,0%					
<i>Uglavnom se slažem</i>	12,0%	11,0%					
<i>Potpuno se slažem</i>	30,0%	23,0%					
<b>Smatram da premalo spavam</b>			100	4	10,029	0,040	0,317
<i>Uopće se ne slažem</i>	0,0%	3,0%					
<i>Uglavnom se ne slažem</i>	2,0%	6,0%					
<i>Niti se slažem, niti se ne slažem</i>	9,0%	14,0%					
<i>Uglavnom se slažem</i>	7,0%	10,0%					
<i>Potpuno se slažem</i>	31,0%	18,0%					
<b>Smatram da nemam dovoljno vremena za uživanje u rekreativnim aktivnostima</b>			100	4	20,851	0,000	0,457
<i>Uopće se ne slažem</i>	0,0%	2,0%					
<i>Uglavnom se ne slažem</i>	2,0%	8,0%					
<i>Niti se slažem, niti se ne slažem</i>	5,0%	14,0%					
<i>Uglavnom se slažem</i>	8,0%	14,0%					
<i>Potpuno se slažem</i>	34,0%	13,0%					
<b>Smatram da zbog dodatnih aktivnosti van studiranja (posao, briga oko djece, kućanski poslovi</b>			100	4	32,838	0,000	0,573

<b>i sl.) nemam dovoljno vremena za učenje</b>							
<i>Uopće se ne slažem</i>	0,0%	9,0%					
<i>Uglavnom se ne slažem</i>	4,0%	12,0%					
<i>Niti se slažem, niti se ne slažem</i>	3,0%	14,0%					
<i>Uglavnom se slažem</i>	14,0%	8,0%					
<i>Potpuno se slažem</i>	28,0%	8,0%					
<b>Smatram da studiranje uzrokuje stres u mojem organizmu</b>			100	4	13,222	0,010	0,364
<i>Uopće se ne slažem</i>	0,0%	2,0%					
<i>Uglavnom se ne slažem</i>	1,0%	6,0%					
<i>Niti se slažem, niti se ne slažem</i>	5,0%	12,0%					
<i>Uglavnom se slažem</i>	10,0%	13,0%					
<i>Potpuno se slažem</i>	33,0%	18,0%					
<b>Na skali od 1 do 5 (s tim da je 1 nije stresno, a 5 iznimno stresno) ocijenite razinu stresa koju smatrate da studiranje uzrokuje</b>			100	4	12,403	0,015	0,352
<i>Uopće se ne slažem</i>	0,0%	1,0%					
<i>Uglavnom se ne slažem</i>	3,0%	6,0%					
<i>Niti se slažem, niti se ne slažem</i>	6,0%	15,0%					
<i>Uglavnom se slažem</i>	14,0%	18,0%					
<i>Potpuno se slažem</i>	26,0%	11,0%					

Kod pitanja *nakon predavanja osjećam se iscrpljeno* s obzirom na oblik zaposlenosti uočena je statistički značajna razlika na razini signifikantnosti  $p < 0,05$ , vrijednost  $\chi^2$  testa iznosi 10,400 uz razinu signifikantnosti od 0,034, povezanost između varijabli je osrednja  $\phi = 0,322$ . Nadalje, može se uočiti kako odgovor *uopće se ne slažem* navodi 1 zaposlen student (50,0%) i 1 nezaposlen student (50,0%), odgovor *uglavnom se ne slažem* navodi 1 zaposlen student (16,7%) i 5 nezaposlenih studenata (83,3%), odgovor *niti se slažem, niti se ne slažem* navodi 5 zaposlenih studenata (25,0%) i 15 nezaposlenih studenata (75,0%), odgovor *uglavnom se slažem* navodi 10 zaposlenih studenata (50,0%) i 10 nezaposlenih studenata (50,0%), dok odgovor *potpuno se slažem* navodi 32 zaposlenih studenata (61,5%) i 20 nezaposlenih studenata (38,5%).

Kod pitanja *dolaskom kući nakon predavanja nemam volje za obavljanje svakodnevnih aktivnosti* s obzirom na oblik zaposlenosti uočena je statistički značajna razlika na razini signifikantnosti  $p < 0,05$ , vrijednost  $\chi^2$  testa iznosi 10,590 uz razinu signifikantnosti od 0,032, povezanost između varijabli je osrednja  $\phi = 0,325$ . Nadalje, može se uočiti kako odgovor *uopće se ne slažem* navodi 1 zaposlen



student (50,0%) i 1 nezaposlen student (50,0%), odgovor *uglavnom se ne slažem* navodi 0 zaposlenih studenata (0%) i 6 nezaposlenih studenata (100,0%), odgovor *niti se slažem, niti se ne slažem* navodi 9 zaposlenih studenata (36,0%) i 16 nezaposlenih studenata (64,0%), odgovor *uglavnom se slažem* navodi 15 zaposlenih studenata (51,7%) i 14 nezaposlenih studenata (48,3%), dok odgovor *potpuno se slažem* navodi 24 zaposlenih studenata (63,2%) i 14 nezaposlenih studenata (36,8%).

Kod pitanja *vrijeme koje ulažem u studiranje oduzima mi vrijeme koje bi provodio/la sa svojim bližnjima* s obzirom na oblik zaposlenosti uočena je statistički značajna razlika na razini signifikantnosti  $p < 0,05$ , vrijednost  $\chi^2$  testa iznosi 12,049 uz razinu signifikantnosti od 0,017, povezanost između varijabli je osrednja  $\phi = 0,347$ . Nadalje, može se uočiti kako odgovor *uopće se ne slažem* navodi 1 zaposlen student (100,0%) i 0 nezaposlenih studenata (0,0%) odgovor *uglavnom se ne slažem* navodi 1 zaposlen student (20,0%) i 4 nezaposlenih studenata (80,0%), odgovor *niti se slažem, niti se ne slažem* navodi 2 zaposlena studenta (22,2%) i 7 nezaposlenih studenata (77,8%), odgovor *uglavnom se slažem* navodi 8 zaposlenih studenata (32,0%) i 17 nezaposlenih studenata (68,0%), dok odgovor *potpuno se slažem* navodi 37 zaposlenih studenata (61,7%) i 23 nezaposlenih studenata (38,3%).

Kod pitanja *smatram da premalo spavam* s obzirom na oblik zaposlenosti uočena je statistički značajna razlika na razini signifikantnosti  $p < 0,05$ , vrijednost  $\chi^2$  testa iznosi 10,029 uz razinu signifikantnosti od 0,040, povezanost između varijabli je osrednja  $\phi = 0,317$ . Nadalje, može se uočiti kako odgovor *uopće se ne slažem* navodi 0 zaposlenih studenata (0,0%) i 3 nezaposlena studenata (100,0%), odgovor *uglavnom se ne slažem* navodi 2 zaposlena studenta (25,0%) i 6 nezaposlenih studenata (75,0%), odgovor *niti se slažem, niti se ne slažem* navodi 9 zaposlenih studenata (39,1%) i 14 nezaposlenih studenata (60,9%), odgovor *uglavnom se slažem* navodi 7 zaposlenih studenata (41,2%) i 10 nezaposlenih studenata (58,8%), dok odgovor *potpuno se slažem* navodi 31 zaposlenih studenata (63,3%) i 18 nezaposlenih studenata (36,7%).

Kod pitanja *smatram da nemam dovoljno vremena za uživanje u rekreativnim aktivnostima* s obzirom na oblik zaposlenosti uočena je statistički značajna razlika na razini signifikantnosti  $p < 0,01$ , vrijednost  $\chi^2$  testa iznosi 20,851 uz razinu signifikantnosti od 0,000, povezanost između varijabli je osrednja  $\phi = 0,457$ . Može

se uočiti kako odgovor *uopće se ne slažem* navodi 0 zaposlenih studenata (0,0%) i 2 nezaposlena studenta (100,0%), odgovor *uglavnom se ne slažem* navodi 2 zaposlena studenta (20,0%) i 8 nezaposlenih studenata (80,0%), odgovor *niti se slažem, niti se ne slažem* navodi 5 zaposlenih studenata (26,3%) i 14 nezaposlenih studenata (73,7%), odgovor *uglavnom se slažem* navodi 8 zaposlenih studenata (36,4%) i 14 nezaposlenih studenata (63,6%), dok odgovor *potpuno se slažem* navodi 34 zaposlenih studenata (72,3%) i 13 nezaposlenih studenata (27,7%).

Kod pitanja *smatram da zbog dodatnih aktivnosti van studiranja (posao, briga oko djece, kućanski poslovi i sl.) nemam dovoljno vremena za učenje* s obzirom na oblik zaposlenosti uočena je statistički značajna razlika na razini signifikantnosti  $p < 0,01$ , vrijednost  $\chi^2$  testa iznosi 32,838 uz razinu signifikantnosti od 0,000, povezanost između varijabli je poprilično visoka  $\phi = 0,573$ . Može se uočiti kako odgovor *uopće se ne slažem* navodi 0 zaposlenih studenata (0,0%) i 9 nezaposlenih studenata (100,0%), odgovor *uglavnom se ne slažem* navodi 4 zaposlenih studenata (25,0%) i 12 nezaposlenih studenata (75,0%), odgovor *niti se slažem, niti se ne slažem* navodi 3 zaposlenih studenata (17,6%) i 14 nezaposlena studenta (82,4%), odgovor *uglavnom se slažem* navodi 14 zaposlenih studenata (63,6%) i 8 nezaposlenih studenata (36,4%), dok odgovor *potpuno se slažem* navodi 28 zaposlenih studenata (77,8%) i 8 nezaposlenih studenata (22,2%).

Kod pitanja *smatram da studiranje uzrokuje stres u mojem organizmu* s obzirom na oblik zaposlenosti uočena je statistički značajna razlika na razini signifikantnosti  $p < 0,01$ , vrijednost  $\chi^2$  testa iznosi 13,222 uz razinu signifikantnosti od 0,010, povezanost između varijabli je osrednja  $\phi = 0,364$ . Nadalje, može se uočiti kako odgovor *uopće se ne slažem* navodi 0 zaposlenih studenata (0,0%) i 2 nezaposlena studenta (100,0%), odgovor *uglavnom se ne slažem* navodi 1 zaposlen student (14,3%) i 6 nezaposlenih studenata (85,7%), odgovor *niti se slažem, niti se ne slažem* navodi 5 zaposlenih studenata (29,4%) i 12 nezaposlenih studenata (70,6%), odgovor *uglavnom se slažem* navodi 10 zaposlenih studenata (43,5%) i 13 nezaposlenih studenata (56,5%), dok odgovor *potpuno se slažem* navodi 33 zaposlenih studenata (64,7%) i 18 nezaposlenih studenata (35,3%).

Kod pitanja *na skali od 1 do 5 (s tim da je 1 nije stresno, a 5 iznimno stresno) ocijenite razinu stresa koju smatrate da studiranje uzrokuje* s obzirom na oblik zaposlenosti uočena je statistički značajna razlika na razini signifikantnosti  $p < 0,05$ , vrijednost  $\chi^2$  testa iznosi 12,403 uz razinu signifikantnosti od 0,015, povezanost

između varijabli je osrednja  $\phi = 0,352$ . Može se uočiti kako odgovor *uopće se ne slažem* navodi 0 zaposlenih studenata (0,0%) i 1 nezaposlen student (100,0%), odgovor *uglavnom se ne slažem* navodi 3 zaposlenih studenata (33,3%) i 6 nezaposlenih studenata (66,7%), odgovor *niti se slažem, niti se ne slažem* navodi 6 zaposlenih studenata (28,6%) i 15 nezaposlenih studenata (71,4%), odgovor *uglavnom se slažem* navodi 14 zaposlenih studenata (43,8%) i 18 nezaposlenih studenata (56,3%), dok odgovor *potpuno se slažem* navodi 26 zaposlenih studenata (70,3%) i 11 nezaposlenih studenata (29,7%).

Nadalje, prikazati će se rezultati testiranja pomoću Mann-Whitney U testa za spol promatranih ispitanika, na tablici 10 prikazani su rangovi testa, budući da je razlika u veličini promatranih skupina osjetna, provesti će se neparametrijsko testiranje. Iz tablice 10 može se uočiti kako rangovi za muške ispitanike iznose 29,21, dok za ženske ispitanike iznose 54,86, da li je ta razlika statistički značajna provjerit će se putem Mann-Whitney U testa.

**Tablica 10:** Rangovi s obzirom na spol

	Spol	Broj	Aritmetička sredina rangova	Suma rangova
Ukupno	Muško	17	29,21	496,50
	Žensko	83	54,86	4553,50
	Ukupno	100		

**Tablica 11:** Testna statistika s obzirom na spol

	Ukupno
Mann-Whitney U	343,500
Wilcoxon W	496,500
Z	-3,324
Asymp. Sig. (dvostrana)	,001

Pogleda li se vrijednost signifikantnosti za *ukupne stavove o stresu* (tablica 11) može se uočiti kako signifikantnost testa iznosi manje od 5%, odnosno  $p=0,001$ , što ulazi u područje prihvatanja alternativne hipoteze  $H_1$  odnosno odbacivanje hipoteze  $H_0$ . Može se reći, s razinom pouzdanosti od 95%, kako postoji statistički značajna razlika u odgovorima muških i ženskih ispitanika za ukupne stavove o stresu.

Nadalje, prikazati će se rezultati testiranja pomoću Kruskal Wallis Test testa za dob promatranih ispitanika, na tablici 12 prikazani su rangovi testa, budući da je razlika u veličini promatranih skupina osjetna, provesti će se neparametrijsko testiranje. Iz prikazane tablice može se uočiti kako rangovi za dobnu skupinu do 25 godina iznose 41,95, za dobnu skupinu 26-34 iznose 57,93, za dobnu skupinu 35-44 iznose 66,97, dok za dobnu skupinu 45-54 iznose 73,00.

**Tablica 12:** Rangovi s obzirom na dob u godinama

	Dob u godinama	Broj	Aritmetička sredina rangova
Ukupno	do 25	58	41,95
	26-34	23	57,93
	35-44	17	66,97
	45-54	2	73,00
	Ukupno	100	

**Tablica 13:** Testna statistika s obzirom na dob u godinama

	Ukupno
Hi kvadrat	13,252
Stupnjevi slobode	3
Asymp. Sig.	,004

Pogleda li se vrijednost signifikantnosti za *ukupne stavove o stresu* (tablica 13) može se uočiti kako signifikantnost testa iznosi manje od 5%, odnosno  $p=0,004$ , što ulazi u područje prihvatanja alternativne hipoteze H1 odnosno odbacivanje hipoteze H0. Može se reći, s razinom pouzdanosti od 95%, kako postoji statistički značajna razlika u odgovorima ispitanika prema dobnim kategorijama za ukupne stavove o stresu.

**Tablica 14:** Usporedba odgovora ispitanika s obzirom na način studiranja

	Način studiranja	Broj	Aritmetička sredina	Stand. devijacija	Standardna greška
Ukupno	Redovni	50	3,6307	,63649	,09001
	Izvanredni	50	4,3147	,50378	,07125

Pogledaju li se odgovori za *redovne studente* može se uočiti kako aritmetička sredina iznosi 3,6307, a pogledaju li se odgovori za *izvanredne studente* može se uočiti kako aritmetička sredina iznosi 4,3147 (tablica 14). Dakle, razlika u odgovorima ispitanika za ove dvije skupine pitanja je poprilično velika, a da li je ta razlika statistički značajna provjerit će se putem t-testa.

**Tablica 15:** Značajnost razlike ukupnog stresa s obzirom na način studiranja

		Levenov test jednakosti varijanci		t-test				
		F	Sign	t	Stupnjevi slobode	Sign (dvostrana)	Razlika aritm. Sredina	Stand. greška razlike
Ukupno	Jednake varijance pretpostavljene	3,263	,074	-5,958	98	,000	-,68400	,11480
	Jednake varijance nisu pretpostavljene			-5,958	93,090	,000	-,68400	,11480

Pogleda li se vrijednost signifikantnosti za *ukupni stres* (tablica 15) može se uočiti kako signifikantnost testa iznosi manje od 5%, odnosno  $p=0,000$ , što ulazi u područje prihvatanja alternativne hipoteze  $H_1$  odnosno odbacivanje hipoteze  $H_0$ . Može se reći, s razinom pouzdanosti od 95%, kako postoji statistički značajna razlika u ukupnim odgovorima ispitanika za stres s obzirom na *način studiranja*.

**Tablica 16:** Usporedba odgovora ispitanika s obzirom na oblik zaposlenosti

	Oblik zaposlenosti	Broj	Aritmetička sredina	Stand. devijacija	Standardna greška
Ukupno	Zaposlen/a	49	4,2517	,59446	,08492
	Nezaposlen/a	51	3,7046	,62514	,08754

Pogledaju li se odgovori za *zaposlene ispitanike* može se uočiti kako aritmetička sredina iznosi 4,2517, nadalje pogledaju li se odgovori ispitanika za *nezaposlene ispitanike* može se uočiti kako aritmetička sredina iznosi 3,7046 (tablica 16). Dakle, razlika u odgovorima ispitanika za ove dvije skupine pitanja je osjetna, a da li je ta razlika statistički značajna provjerit će se putem t-testa.

**Tablica 17:** Značajnost razlike ukupnog stresa s obzirom na oblik zaposlenosti

		Levenov test jednakosti varijanci		t-test				
		F	Sign	t	Stupnjevi slobode	Sign (dvostrana)	Razlika aritm. Sredina	Stand. greška razlike
Ukupno	Jednake varijance pretpostavljene	,098	,755	4,481	98	<b>,000</b>	,54713	,12209
	Jednake varijance nisu pretpostavljene			4,486	97,990	,000	,54713	,12196

Pogleda li se vrijednost signifikantnosti za *ukupni stres* može se uočiti kako signifikantnost testa iznosi manje od 5%, odnosno  $p=0,000$  (tablica 17), što ulazi u područje prihvatanja alternativne hipoteze H1 odnosno odbacivanje hipoteze H0. Može se reći, s razinom pouzdanosti od 95%, kako postoji statistički značajna razlika u ukupnim odgovorima ispitanika za stres s obzirom na *status zaposlenja*.

**Tablica 18:** Usporedba odgovora ispitanika s obzirom na bračni status

	Bračni status	Broj	Aritmetička sredina	Stand. devijacija	Standardna greška
Ukupno	Oženjen/a	38	4,2860	,44732	,07257
	Neoženjen/a	62	3,7806	,70784	,08990

Pogledaju li se odgovori za *oženjene ispitanike* možemo uočiti kako aritmetička sredina iznosi 4,2860, nadalje pogledaju li se odgovori ispitanika za *neoženjene ispitanike* može se uočiti kako aritmetička sredina iznosi 3,7806 (tablica 18). Dakle, razlika u odgovorima ispitanika za ove dvije skupine pitanja je poprilično izražena, a da li je ta razlika statistički značajna provjerit će se putem t-testa.

**Tablica 19:** Značajnost razlike ukupnog stresa s obzirom na bračni status

		Levenov test jednakosti varijanci		t-test				
		F	Sign	t	Stupnje vi slobode	Sign (dvostrana)	Razlika aritm. sredina	Stand. greška razlike
Ukupno	Jednake varijance pretpostavljene	8,144	,005	3,941	98	,000	,50532	,12823
	Jednake varijance nisu pretpostavljene			4,374	97,880	<b>,000</b>	,50532	,11553

Pogleda li se vrijednost signifikantnosti za *ukupni stres* može se uočiti kako signifikantnost testa iznosi manje od 5%, odnosno  $p=0,000$  (tablica 19), što ulazi u područje prihvatanja alternativne hipoteze H1 odnosno odbacivanje hipoteze H0. Može se reći, s razinom pouzdanosti od 95%, kako postoji statistički značajna razlika u ukupnim odgovorima ispitanika za stres s obzirom na *bračni status*.

**Tablica 20:** Usporedba odgovora ispitanika s obzirom na broj djece

	Djeca	Broj	Aritmetička sredina	Stand. Devijacija	Standardna greška
Ukupno	Imam djecu	35	4,3333	,43296	,07318
	Nemam djecu	65	3,7785	,69153	,08577

Pogledaju li se odgovori za *ispitanike koji imaju djecu* može se uočiti kako aritmetička sredina iznosi 4,3333, nadalje pogledaju li se odgovori ispitanika za *ispitanike koji nemaju djecu* može se uočiti kako aritmetička sredina iznosi 3,7785 (tablica 20). Dakle, razlika u odgovorima ispitanika za ove dvije skupine pitanja je poprilično velika, a da li je ta razlika statistički značajna provjerit će se putem t-testa.

**Tablica 21:** Značajnost razlike ukupnog stresa s obzirom na broj djece

		Levenov test jednakosti varijanci		t-test				
		F	Sign	t	Stupnjevi slobode	Sign (dvostrana)	Razlika aritm. Sredina	Stand. greška razlike
Ukupno	Jednake varijance pretpostavljene	7,583	,007	4,308	98	,000	,55487	,12879
	Jednake varijance nisu pretpostavljene			4,921	95,666	,000	,55487	,11275

Pogleda li se vrijednost signifikantnosti za *ukupni stres* može se uočiti kako signifikantnost testa iznosi manje od 5%, odnosno  $p=0,000$  (tablica 21), što ulazi u područje prihvatanja alternativne hipoteze H1 odnosno odbacivanje hipoteze H0. Može se reći, s razinom pouzdanosti od 95%, kako postoji statistički značajna razlika u ukupnim odgovorima ispitanika za stres s obzirom na to *imaju li djecu*.



## 5. Rasprava

Istraživanje je učinjeno na uzorku od 100 ispitanika podijeljenih u dvije skupine s obzirom na način studiranja, od kojih su obje sadržavale po 50 ispitanika. U prvu skupinu ispitanika bili su uključeni studenti koji imaju status „redovnog studenta“, dok su u drugu skupinu ispitanika bili uključeni studenti koji imaju status „izvanrednog studenta“. S obzirom na spol 17,0% ispitanika je muškog spola, dok je 83,0% ispitanika ženskog spola. To potvrđuje činjenicu da je sestrinstvo profesija kojom dominiraju žene i čine većinu, no muškaraca je u ovoj profesiji sve više, kao ravnopravnih članova unutar profesionalne zajednice. Također, sam rodno određujući naziv ove profesije dodatno podupire takve stavove. No nije samo jezična sintagma ta koja upućuje na percepciju sestrinstva kao ženske profesije, već i pretpostavka da se njegoj i skrbi za bolesnike, unesrećene i nemoćne bave prvenstveno žene. Smatra se da je to njihova društvena uloga, prije svega polazeći od uloge žene kao majke i skrbiteljice djece (14).

U odnosu na starosnu dob 58,0% ispitanika ima do 25 godina, 23,0% ispitanika ima 26-34 godina, 17,0% ispitanika ima 35-44 godina, 2,0% ispitanika ima 45-54 godina, dok nitko nema 55 i više godina. Takva raspodjela je bila i za očekivati s obzirom da 50,0% ispitanika ima status „redovnog studenta“, međutim može se primijetiti da se danas u studentskim klupama viđa podjednaki broj mladih studenata i osoba u „zrelim godinama“. Posljednjih godina to je uobičajena slika koja pokazuje kako za znanje i diplomu nikada nije kasno.

S obzirom na oblik zaposlenosti 49,0% ispitanika je zaposleno, dok je 51,0% ispitanika nezaposleno, što se slaže sa podacima međunarodnog istraživanja EUROSTUDENT u kojem je po prvi puta 2010. godine sudjelovala i Hrvatska, te se pokazalo kako je gotovo polovina studenata stručnih i sveučilišnih studija u radnom odnosu. Taj podatak ne iznenađuje uzme li se u obzir da su studenti stručnih studija najčešće ti koji imaju status izvanrednih studenata (15).

Prema strukturi ispitanika s obzirom na bračni status 38,0% ispitanika je u braku, dok 62,0% ispitanika nije u braku, a s obzirom na djecu 35,0% ispitanika ima djecu, dok 65,0% ispitanika nema djece. Sve su to podatci koji pokazuju da studiranje više nije rezervirano samo za maturante koji izlaze iz srednje škole nego se za studiranje odlučuju i osobe koje često imaju i posao i obitelj. Upornost i

disciplina neizostavan su dio ovakvog načina studiranja, a veliki interes ukazuje da se uz sve ove obaveze studiranje može dovesti kraju.

Slično istraživanje provedeno je 2013. godine, a cilj je bio ispitati i usporediti percepciju, razine i izvore stresa kod studenata sestrinstva (Sveučilište u Dubrovniku) na prvoj i trećoj godini studijskog programa, a analiza je učinjena prema četirima čimbenicima; sveučilišni status studenta (prva ili treća godina studija), bračni status, oblik zaposlenosti te broj djece. S obzirom na status zaposlenosti, odnosno studenata koji rade i studenata koji ne rade, rezultati tog istraživanja su pokazali kako nema statistički značajne razlike između te dvije promatrane skupine. Pokazalo se kako su obje skupine pod „izraženim stresom“. S obzirom na bračni status, pokazalo se kako nema znatnije razlike u odnosu na ispitivane skupine, gdje se također pokazalo kako studenti u braku i oni koji nisu u braku su pod „izraženim stresom“. Raspodjela s obzirom na broj djece bila je istovjetna, jer studenti koji su u braku većinom imaju i djecu (16). Za razliku od provedenog istraživanja na Sveučilištu u Dubrovniku, rezultati ovog rada pokazali su kako su studenti koji rade više izloženi stresu od studenata koji ne rade, studenti koji su u braku, također su više izloženi stresu od studenata koji nisu u braku, a više su izloženi stresu i studenti koji imaju djecu, za razliku od studenata koji nemaju djecu.

Očito je da je stres vrlo složen koncept i svaki pristup istraživanju stresa opisuje samo neke od njegovih elemenata.

Stresni su podražaji u različitim istraživanjima različito kategorizirani. Jedna od najčešćih kategorizacija tipova stresnih situacija koje rezultiraju doživljajem psihičkog stresa je ona koja uključuje: 1. velike životne promjene (vjenčanje, završetak škole, smrt voljene osobe), 2. kronične stresne događaje (nezaposlenost, svađe u obitelji), 3. traumatske događaje (prirodne i tehnološke katastrofe, ratne situacije i osobne traume) i 4. svakodnevne stresne situacije (žurba, gužva, neljubaznost ljudi) (2). Gledajući sam proces studiranja stres se može protegnuti kroz tri od četiri kategorije, a ni četvrta (traumatski događaji) nije izostavljeni dio. Velike životne promjene ili događaji uključuju važne promjene u životu poput preseljenja u drugi grad, prva je kategorizacija stresnih podražaja. Često je preseljenje neizostavan dio života studenata, osobito onih koji studij polaze redovno. Nadalje, *kronični stresni događaj* poput nezaposlenosti, financijskih poteškoća, problema na poslu svakodnevnica su u životu jednoga studenta.

Istraživanje je pokazalo kako je od ukupnog broja ispitanika 49,0% ispitanika zaposleno, dok je 51,0% ispitanika nezaposleno.

Bez obzira radilo se o studentu redovnog ili izvanrednog studija, svi imaju svoje potrebe i često nedostatak financija, osobito kada se radi o studiju gdje student sve sam financira, može biti veliki problem i izvor stresa. Istraživanje je pokazalo da 53,0% studenata se *u potpunosti slaže* da *troškovi studiranja smanjuju kućni budžet neophodan za osnovne potrebe*, a 49,0% njih se *u potpunosti slaže* da *premalo spava*.

U konačnici izlaganje stresnim situacijama je dugotrajan i kroničan proces koji sa svih strana želi narušiti čovjekovu uravnoteženost, a tijekom studiranja teško je taj dio preskočiti. 51,0% ispitanika *u potpunosti se slaže* da *studiranje uzrokuje stres u njegovom organizmu, a na skali od 1 do 5 (s tim da je 1 nije stresno, a 5 iznimno stresno) razinu stresa za koju smatraju da studiranje uzrokuje* aritmetička sredina iznosi 3.95. Najniža vrijednost aritmetičkih sredina odgovora ispitanika bilježi se za pitanje: *odlazak na predavanje u meni budi osjećaj zadovoljstva* gdje aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 2,89, što potvrđuje činjenicu da studenti nisu zadovoljni svojim načinom života koji vode tijekom studiranja.

Studiranje kao proces ne uzrokuje stres sam po sebi već način na koji se tumači neki događaj ili se reagira na njega. U akademskom okruženju može se razlikovati nekoliko različitih, potencijalnih izvora stresa. Studenti mogu biti pod pritiskom zbog prilagodbe na novu životnu sredinu, ispunjavanja studentskih obaveza ili razvijanja novih prijateljstava. Studiranje često uključuje i smanjene kontakte s osobama koje su do tada predstavljale socijalnu podršku kao što su prijatelji ili članovi obitelji, a čije prisustvo može ublažiti posljedice stresa. Studentsko razdoblje predstavlja razdoblje stvaranja novog sustava socijalne podrške i taj proces može sam po sebi biti stresan. Svim studentima posebno su stresna razdoblja kada su akademski zahtjevi visoki kao što su kraj semestra ili ispitni rokovi, s čim se *u potpunosti slaže* 51,0% studenata. Kontinuirana procjena koja je jedna od osobitosti Bolonjskog procesa, kao što su tjedni zadaci i seminari, stavlja pred studente posebne zahtjeve koji su mnogima stresni, s čim se *u potpunosti slaže* 55,0% studenata, a aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 4,23.

Međutim razlike studenata redovnih i izvanrednih studija kod pitanja *smatram da studiranje uzrokuje stres u mojem organizmu* statistički se značajno razlikuju na

razini signifikantnosti  $p < 0,01$ , vrijednost  $\chi^2$  testa iznosi 17,592 uz razinu signifikantnosti od 0,001. Nadalje redovni studenti u manjoj mjeri ističu iscrpljenost, neadekvatnu prehranu, probleme sa financijama, manjak vremena za obitelj, rekreaciju ili učenje, što u konačnici dovodi do statistički značajne razlike kod *ocijene razine stresa za koju smatraju da studiranje uzrokuje* gdje je uočena statistički značajna razlika na razini signifikantnosti  $p < 0,01$ , vrijednost  $\chi^2$  testa iznosi 14,168 uz razinu signifikantnosti od 0,007, gdje se redovni studenti u manjoj mjeri slažu sa tom tvrdnjom od izvanrednih studenata. Takvi dobiveni podatci bili su i za očekivati s obzirom da redovni studenti kao glavnu obavezu većinom imaju samo studiranje, a ostatak vremena mogu iskoristiti za učenje, rekreaciju, druženje sa bližnjima i sl. Pretežno se nalaze pod „roditeljskom zaštitom“, koji osim o financijama brinu o smještaju, prehrani i blagostanju svoje djece, što u konačnici dovodi do veće razine zadovoljstva i manje razine stresa kod redovnih studenata. Pogleda li se vrijednost signifikantnosti za *ukupni stres* može se uočiti kako signifikantnost testa iznosi manje od 5%, odnosno  $p = 0,000$ , što ulazi u područje prihvatanja alternativne hipoteze H1 odnosno odbacivanje hipoteze H0. Može se reći, s razinom pouzdanosti od 95%, kako postoji statistički značajna razlika u ukupnim odgovorima ispitanika za stres s obzirom na *način studiranja*.

Vrlo je visok postotak studenata koji misle da *vrijeme koje ulaže u studiranje oduzima mu vrijeme koje bi provodio/la sa svojim bližnjima* gdje je uočena najviša vrijednost aritmetičke sredine odgovora i iznosi 4,38. Međutim s obzirom na oblik zaposlenosti uočena je statistički značajna razlika na razini signifikantnosti  $p < 0,05$ , vrijednost  $\chi^2$  testa iznosi 12,049 uz razinu signifikantnosti od 0,017, gdje se nezaposleni studenti u manjoj mjeri slažu sa tom tvrdnjom.

Također iscrpljenost, nedostatak sna, manjak vremena za spavanje, učenje, rekreaciju, obitelj ili svakodnevne aktivnosti pokazali su se statistički značajnom razlikom s obzirom na oblik zaposlenosti što posljedično dovodi do statistički značajne razlike kod *ocijene razine stresa za koju smatraju da studiranje uzrokuje* na razini signifikantnosti  $p < 0,05$ , vrijednost  $\chi^2$  testa iznosi 12,403 uz razinu signifikantnosti od 0,015. Pogleda li se vrijednost signifikantnosti za *ukupni stres* može se uočiti kako signifikantnost testa iznosi manje od 5%, odnosno  $p = 0,000$ , što ulazi u područje prihvatanja alternativne hipoteze H1 odnosno odbacivanje hipoteze H0. Može se reći, s razinom pouzdanosti od 95%, kako postoji statistički značajna razlika u ukupnim odgovorima ispitanika za stres s obzirom na *status*

*zaposlenja*. Rezultati su pokazali realnu sliku jer u konačnici dan traje 24 sata, a uz sve navedeno trebao bi trajati puno duže kako bi osoba uz studiranje i redovan posao imala vremena za dovoljno sna, bavljenje sportom, rekreacijom, ostalim hobijima, odlazak u šetnju sa obitelji ili samo obavljanje osnovnih kućanskih poslova, a ujedno bila i izvrstan student.

Razlike s obzirom na spol za *ukupne stavove o stresu* također su pokazale statistički značajnu razliku što uočava signifikantnost testa koja iznosi manje od 5%, odnosno  $p=0,001$ , što ulazi u područje prihvatanja alternativne hipoteze  $H_1$  odnosno odbacivanje hipoteze  $H_0$ , s razinom pouzdanosti od 95%. Da studenti sestrinstva doživljavaju statistički značajno manji stres nego studentice, pokazalo je istraživanje provedeno 2012. godine u Dubrovniku (17). Takvi rezultati pokazali su se istovjetni sa rezultatima ovog rada.

Nadalje, statistički značajna razlika uočena je u kategorijama ispitanima s obzirom na dob, bračni status i djecu što dovodi do zaključka da osim ovih specifičnih događaja vezanih uz akademsko okruženje, kod većine studenata dodatan stres stvaraju i svakodnevni, više ili manje uobičajeni problemi, od posla, obitelji, brige oko djece, financija ili nedostatak sna. Takvi događaji, iako se ne čine ozbiljnima jer su ljudi na njih „navikli“ i smatraju ih svakodnevicom te najčešće ne izazivaju intenzivne stresne reakcije, zbog kumulativnog efekta, mogu dovesti do slabljenja imunološkog sustava i povećane ranjivosti za pojavu neke tjelesne ili psihičke bolesti. Stoga je važno pronaći što efikasnije načine suočavanja sa stresom, odnosno ublažavanja ili sprječavanja negativnih stresnih reakcija koje iz njih proizlaze. Svi ljudi imaju razvijene načine suočavanja s takvim situacijama, a suočavanje sa stresom odnosi se na pokušaje da na kognitivnom, emocionalnom i/ili ponašajnom planu svladaju, podnesu ili umanje zahtjeve koje određena situacija pred njih postavlja.

## 6. Zaključak

U ne tako davna vremena većina ljudi nije ni čula za stres, a još manje su znali što sve stres radi organizmu, gdje se sve nalaze izvori stresa ili načine prevencije. Međutim zadnjih nekoliko desetljeća stres je postao općepoznatim pojmom koji se često proteže kroz razgovore i često se proglašava krivcem za sve što se događa po pitanju zdravlja ili bolesti. Život današnjeg čovjeka zbiva se „svjetlosnom brzinom“ i postavlja se čitav niz zadataka koje treba obaviti, a da nije toga ni svjestan. Osim što čovjek radi na svojoj egzistenciji, radi i na svom statusu, obrazovanju, usvajanju novih znanja kako bi uvijek bio u korak sa napretkom koji donosi ovaj svijet.

U nekom trenutku ljudski organizam sa svojim ograničenjima, koja neupitno postoje, više nije u stanju svladavati sve zadatke koje život pred njega stavlja, tada se kod pojedinca javlja stanje koje zovemo stres. Budući da stres značajno utječe na zdravlje ljudi, a nemoguće ga je izbjeći, pitanje je kako se suočiti sa njim.

Suočavanje usmjereno na problem koji uzrokuje stres je način nošenja sa stresom kod kojeg mijenjamo situaciju u kojoj se nalazimo i okolinu. Ono uključuje osim jasnijeg sagledavanje problema i stvaranje alternativnih rješenja, analizu prednosti i nedostataka pojedinih rješenja te odabir jednog od rješenja. Suočavanje usmjereno na problem može biti usmjereno i na promjenu osobe, u smislu smanjivanja očekivanja, pronalaženja drugih načina nagrađivanja i učenje novih vještina. Ukoliko nemamo utjecaja na stresnu situaciju, možemo poboljšati način na koji sagledavamo tu situaciju i kako se zbog toga osjećamo.

Neupitna je činjenica da akademsko obrazovanje, uz sve svakodnevne stresore, utječe na razvijanje i razinu stresa kod studenata. Kod nekih u većoj kod drugih u manjoj mjeri. Način studiranja dovodi i do samoga stava o doživljaju ukupnog stresa. Naravno da nije isto ako student dođe doma pa ga dočekaju djeca i kućanski poslovi ili dođe doma pa osim učenja i odlaska na druženje nema drugih obaveza, kao što nije isto ako nakon predavanja mora ići na posao ili se može baviti rekreacijom ili pak odmoriti.

Različita istraživanja potvrđuju da „Vrč ide na vodu dok se ne razbije“, poslovica koja vrijedi za gomilanje svakodnevnih stresnih situacija jer kada njihova količina i intenzitet prijeđu određenu mjeru, tada one interferiraju s dobrom prilagodbom i zdravljem.

Ukoliko su studenti pod stresom, manja je vjerojatnost da će uspješno obavljati zadatke. Vrlo je važno kod sebe pratiti i znati prepoznati znakove stresa, jer tek kad ih primijete postaju svjesni da su pod stresom i mogu učiniti nešto u vezi s tim. Osim toga, vrlo je važno znati prepoznati znakove stresa i kod drugih ljudi jer će ih tada moći bolje razumjeti, bolje će reagirati i komunicirati s njima.

Ovo istraživanje moglo bi biti polazište za preporuku i razmatranje možda drugačijeg oblika studiranja kod izvanrednih studenata koji su značajno izloženi stresu što može nepovoljno utjecati ne samo na ishod studiranja, nego i na sposobnosti rada, ali i na njihovo zdravlje.

## 7. Literatura

1. Lumsden D.P. *Is the concept of „stress“ of any use, anymore? In Working papers.* Toronto. 1981. str 88.
2. Hudek-Knežević J. Kardum I. *Psihosocijalne odrednice tjelesnog zdravlja: Stres i tjelesno zdravlje.* Jastrebarsko. Naklada Slap. 2006. str. 13-32.
3. Havelka M. *Zdravstvena psihologija.* -2. izd. Jastrebarsko: Naklada Slap. 2002. str. 53-59.
4. McEwen B. Morrison J. *The Brain on Stress: Vulnerability and Plasticity of the Prefrontal Cortex over the Life Course.* Neuron. 2013. str. 79
5. Albus C. *Psychological and social factors in coronary heart disease* Ann.Med. 2010. str. 42, 487-494.
6. Zotović M. *Stres i posljedice stresa: Prikaz transakcionističkog modela.* Psihologija. vol 35. 2002. str. 1-2.
7. Cohen S, Doyle W.J, Skonei D. P, Fireman, P, Gwaltney J.M, Newsom J.T. *State and trait negative affect as predictors of objective and subjective symptoms of respiratory viral infections: Journal of Personality and Social Psychology.* 1995. str. 68, 59-169.
8. Markuš D. Imaju li sjedilačke aktivnosti i uzimanje psihoaktivnih tvari utjecaj na bavljenje sportom kod adolescenata? Zbornik radova 20. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske. Poreč: Hrvatski kineziološki savez. 2010. str. 202-208.
9. Turkmen M. *The Relationships Between Gender. Physical self-perception, Sport experience, Motivation orientations and Academic succes.* International Journal of Academic Research. 2013. str. 5, 66-72.
10. Nožica, N. *Savjetovalište za studente: Zdrava prehrana za vrijeme studija.* Zagreb, 2014.  
<http://savjetovaliste.tvz.hr/briga-o-zdravlju/zdrava-prehrana-za-vrijeme-studija/> (12.01.2016.)
11. Ford S. *Good Nutrition Links to Academic Success.* Education Digest. 2013. str. 56-58, 79.
12. Onyper S.V. Thacher P.V. Gilbert J. W. Gradess S.G. *Class Start Times, Sleep, and Academic Performance in College: A Path Analysis.*



- Chronobiology International: The Journal of Biological & Medical Rhythm Research*. 2012. str. 318-335.
13. Čurzik D. Strah od javnog nastupa. Sveučilište u Zagrebu. StuDiSupport [http://www.unizg.hr/studiji-i-studiranje/podrska-studentima/centar-za-savjetovanje-i-podrsku-studentima/edukativni-materijali/csps-materijali/?jumpurl=uploads%2Fmedia%2FStrah\\_od\\_javnog\\_nastupa.pdf&uSecure=1&mimeType=application%2Fpdf&locationData=614%3Att\\_content%3A928&juHash=03c10dc72ddd581a4dbacc625c7359aa63cf3bd219.01.2016](http://www.unizg.hr/studiji-i-studiranje/podrska-studentima/centar-za-savjetovanje-i-podrsku-studentima/edukativni-materijali/csps-materijali/?jumpurl=uploads%2Fmedia%2FStrah_od_javnog_nastupa.pdf&uSecure=1&mimeType=application%2Fpdf&locationData=614%3Att_content%3A928&juHash=03c10dc72ddd581a4dbacc625c7359aa63cf3bd219.01.2016). (26.01.2016.)
14. Licul R. *Sestrinstvo-ženska profesija?*. JAHR. 2014. vol. 5. no 9. str. 183.
15. Istraživanje otkrilo koliko hrvatskih studenata radi uz faks i kako to utječe na njihove akademske rezultate <http://www.srednja.hr/Studenti/Vijesti/Istrazivanje-otkrilo-koliko-hrvatskih-studenata-radi-uz-faks-i-kako-to-utjece-na-njihove-akademske-rezultate> (19.04.2016.)
16. Cetinić I. Validžić A. Tomić M. Gavranić D. Hudorović N. *Stupanj stresa kod studenata sestrinstva*: Sveučilište u Dubrovniku. Sestrinski glasnik. vol 19. no 1. 2014. str 22-25.
17. Sindik J. Kakarigi N. Bonačić Ž. Bošnjak A. Miroslavljević M. Šuljak A. *Stres i mentalna čvrstoća kod studenata sestrinstva*. Hrvatski časopis za javno zdravstvo. vol 8. br 29. 2012. str. 55.

## 8. Sažetak

Cilj istraživanja je utvrditi i usporediti moguće izvore stresa redovnih i izvanrednih studenata treće godine Sestrinstva - Visoke tehničke škole u Bjelovaru koji prizlaze iz načina studiranja. Hipoteza istraživanja zasniva se na pretpostavci da su izvanredni studenti više izloženi stresu kao i studenti koji su zaposleni.

Istraživanje je provedeno u Visokoj tehničkoj školi u Bjelovaru u razdoblju od lipnja do studenog 2015. godine. Stavove je iskazalo 100 studenata generacije 2012/2013. i 2013/2014., polaznike treće godine „Stručnog studija sestrinstva“.

Izlaganje stresnim situacijama je dugotrajan i kroničan proces koji sa svih strana želi narušiti čovjekovu uravnoteženost, a tijekom studiranja teško je taj dio preskočiti. 51,0% ispitanika u potpunosti se slaže da studiranje uzrokuje stres u njihovom organizmu, a na skali od 1 do 5 (s tim da je 1 nije stresno, a 5 iznimno stresno) razinu stresa za koju smatraju da studiranje uzrokuje aritmetička sredina iznosi 3.95. Nadalje redovni studenti u manjoj mjeri ističu iscrpljenost, neadekvatnu prehranu, probleme sa financijama, manjak vremena za obitelj, rekreaciju ili učenje, što u konačnici dovodi do statistički značajne razlike kod *ocijene razine stresa za koju smatraju da studiranje uzrokuje* gdje je uočena statistički značajna razlika na razini signifikantnosti  $p < 0,01$ , vrijednost  $\chi^2$  testa iznosi 14,168 uz razinu signifikantnosti od 0,007. Vrlo je visok postotak studenata koji misle da *vrijeme koje ulaže u studiranje oduzima mu vrijeme koje bi provodio/la sa svojim bližnjima* gdje je uočena najviša vrijednost aritmetičke sredine odgovora i iznosi 4,38.

Neupitna je činjenica da akademsko obrazovanje, uz sve svakodnevne stresore, utječe na razvijanje i razinu stresa kod studenata. Kod nekih u većoj kod drugih u manjoj mjeri. Način na koji studira dovodi i do samoga stava o doživljaju ukupnog stresa. Suočavanje usmjereno na problem koji uzrokuje stres je način nošenja sa stresom kod kojeg mijenjamo situaciju u kojoj se nalazimo i okolinu. Ono uključuje osim jasnijeg sagledavanje problema i stvaranje alternativnih rješenja, analizu prednosti i nedostataka pojedinih rješenja te odabir jednog od rješenja.

**Ključne riječi:** stres, razine stresa, izvori stresa, studiranje

## 9. Summary

The main goal of research is to determine and compare possible causes of stress in the life of Full-Time and Part-Time third year Students of the Professional Programme of Study in Nursing – that arises from that way of studying. Hypothesis of research is based on assumption that Part – Time Students are more exposed to stress as the employed students.

The research is conducted at Accredited Technical College in Bjelovar in period of June to November 2015. Attitudes are expressed by 100 students of the generation 2012/2013 and 2013/2014 students of the third year of the Professional Programme of Study in Nursing.

Exposing to stressful situations is long-term and chronic process that from all sides violates the human balance, and during studies this is hard to avoid. 51.0 % of respondents completely agree that studying causes stress in their system, but on a scale from 1 to 5 (with 1 being not stressful, where 5 means extremely stressful) the level of they think studying causes stress the arithmetic mean is 3.95. Furthermore, Full-time students in a lesser extent emphasize exhaustion, inadequate nutrition, financial problems, lack of family time, recreation time and time for learning, which ultimately leads to a statistically significant difference in evaluation of levels of stress that studying causes where the statistically significant difference at a significance level of  $p < 0.01$ ,  $\chi^2$  test value at 14,168 with a significance level of 0.007. It's very high percentage of students who think that the time invested in studying takes away the time to spend with their nearest where the observed highest value of arithmetic mean is 4.38.

Indisputable fact is that academic education with all the daily stress affects development and stress levels in students. In some students to a greater extent and with others to a smaller extent. Mode of study leads to the very attitude of the experience of the total stress. Facing focuses on a problem that causes stress is a way to cope with stress in which we change the situation and environment we are placed in. It includes except a clearer understanding of the problem, creation of alternative solutions, analysis of the strengths and weaknesses of some solutions and taking one of choices.

**Key words:** stress, levels of stress, causes of stress, studying

## 10. Prilozi

### Prilog 1. Upitnik

STUDIRANJE KAO IZVOR STRESA U ŽIVOTU REDOVNIH I IZVANREDNIH STUDENATA STRUČNOG STUDIJA SESTRINSTVA -UPITNIK-									
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Upitnik doživlja redovnih i izvanrednih studenata o utjecaju stresa na život dio je završnog rada studenta Stručnog studija sestrinstva. Cilj upitnika je ispitati i usporediti percepciju, razinu i izvore stresa kod redovnih i izvanrednih studenata na trećoj godini Stručnog studija sestrinstva. Molimo vas da pažljivo pročitate i odgovorite na svako pitanje tako što ćete označiti svoj stupanj slaganja s pojedinom tvrdnjom na sljedeći način:

<i>Uopće se ne slažem</i>	1
<i>Uglavnom se ne slažem</i>	2
<i>Niti se slažem, niti se ne slažem</i>	3
<i>Uglavnom se slažem</i>	4
<i>Potpuno se slažem</i>	5

I. OSNOVNE INFORMACIJE									
<b>Spol</b>	M		□		Ž		□		
<b>Dob</b>	do 25	□	25-34	□	35-44	□	45-54	□	55 i više □
<b>Način studiranja</b>	Redovni		□		Izvanredni		□		
<b>Oblik zaposlenosti</b>	Zaposlen/a		□		Nezaposlen/a		□		
<b>Bračni status</b>	Oženjen/a		□		Neoženjen/a		□		
<b>Djeca</b>	Imam djecu		□		Nemam djecu		□		

II. UPITNIK „Utječe li studiranje na razvoj stresa“		1	2	3	4	5
1.	Moj dolazak do studija (putovanje, stanovanje) zahtjeva mnogo uloženog vremena i novca.	□	□	□	□	□
2.	Odlazak na predavanje u meni budi osjećaj zadovoljstva.	□	□	□	□	□
3.	Studentske obaveze (predavanja, seminari, praksa i sl.) utječu na promjenu mog dnevnog rasporeda.	□	□	□	□	□
4.	Tijekom predavanja smatram da se neadekvatno i nezdravo hranim.	□	□	□	□	□
5.	Nakon predavanja osjećam se iscrpljeno.	□	□	□	□	□
6.	Dolaskom kući nakon predavanja nemam volje za obavljanje svakodnevnih aktivnosti.	□	□	□	□	□
7.	Javni nastupi, tokom izlaganja seminara, izazivaju u meni niz simptoma poput: ubrzanog lupanje srca, prekomjernog znojenja, crvenila, promjene u tonu glasa i sl.	□	□	□	□	□
8.	Izlazak na ispit izaziva u meni stresnu reakciju.	□	□	□	□	□
9.	Vrijeme koje ulažem u studiranje oduzima mi vrijeme koje bi provodio/la sa svojim bližnjima.	□	□	□	□	□
10.	Troškovi studiranja smanjuju kućni budžet neophodan za osnovne potrebe.	□	□	□	□	□
11.	Smatram da premalo spavam.	□	□	□	□	□
12.	Smatram da nemam dovoljno vremena za uživanje u rekreativnim aktivnostima.	□	□	□	□	□
13.	Smatram da zbog dodatnih aktivnosti van studiranja (posao, briga oko djece, kućanski poslovi i sl.) nemam dovoljno vremena za učenje.	□	□	□	□	□
14.	Smatram da studiranje uzrokuje stres u mojem organizmu.	□	□	□	□	□
15.	Na skali od 1 do 5 (s tim da je 1 nije stresno, a 5 iznimno stresno) ocijenite razinu stresa koju smatrate da studiranje uzrokuje.	□	□	□	□	□

*HVALA NA ODVOJENOM VREMENU ZA ISPUNJAVANJE UPITNIKA!*



Prema Odluci Visoke tehničke škole u Bjelovaru, a u skladu sa Zakonom o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju, elektroničke inačice završnih radova studenata Visoke tehničke škole u Bjelovaru bit će pohranjene i javno dostupne u internetskoj bazi Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu. Ukoliko ste suglasni da tekst Vašeg završnog rada u cijelosti bude javno objavljen, molimo Vas da to potvrdite potpisom.

**Suglasnost za objavljivanje elektroničke inačice završnog rada u javno dostupnom nacionalnom repozitoriju**

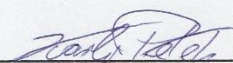
KARLO PETEK

(Ime i prezime)

Dajem suglasnost da se radi promicanja otvorenog i slobodnog pristupa znanju i informacijama cjeloviti tekst mojeg završnog rada pohrani u repozitorij Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu i time učini javno dostupnim.

Svojim potpisom potvrđujem istovjetnost tiskane i elektroničke inačice završnog rada.

U Bjelovaru, 27.04.2016.



(potpis studenta/ice)